

## OBJECTIFS de la formation

Health Care Formation est un organisme, créé selon nos valeurs (Individualisation, Ecoute, Respect, Acocompagnement, Transmission, Expérience) et fédérant une équipe de soignants qui ont tous une expérience de formateur et animés par la meme volonté de transmission de leurs expériences et de leurs compétences. Nos formations peuvent etre destinées soit à des professionnels de santé, soit à des salariés ou des demandeurs d'emploi mais également à des personnes voulant évoluer vers les métiers du sanitaire et social.



Définir, analyser, repérer  
et comprendre les  
mécanismes du burn out.



Reconnaitre les signes  
et les conséquences  
d'un épuisement  
professionnel et personnel.



Apprendre à prévenir  
le burn out en apprenant  
à se connaître.

A la suite de cette formation, une attestation individuelle de formation  
à la prévention du burn out, vous sera remise

# HEALTH CARE FORMATION



### CONTACT

Mail : [contact.hcformation@gmail.com](mailto:contact.hcformation@gmail.com)  
Téléphone : 07-85-69-59-87  
Directrice pédagogique : PALMADE Celine



### SITE INTERNET

[healthcare-formation.fr](http://healthcare-formation.fr)



### SIÈGE SOCIAL

29 boulevard André Netwiller  
31200 Toulouse



### ACCÈS

Sortie métro borderouge  
Sortie Rocade 13

Ne pas jeter sur la voie publique

Organisme de formation enregistré sous le numéro 76311010031

HEALTH  
CARE  
FORMATION

## PRÉVENTION DU BURN OUT

“ Health Care Formation

Se former, se perfectionner,  
atteindre ses objectifs,  
Health Care Formation se tiendra  
à vos côtés à chaque étape.

## PRÉVENTION DU BURN OUT

Risques psychosociaux, stress, burn out, ces mots font aujourd'hui partie du langage courant. Ils sont la traduction d'un malaise ou d'un ressenti que les personnes ne savent pas toujours exprimer. Si derrière ces termes, il existe une diversité de situations toutes sont à analyser au regard du travail, des conditions de son exercice, des multiples relations interpersonnelles et professionnelles qui se nouent et se dénouent.

Les conséquences de ces risques peuvent être physiques, psychiques et sociales pour la personne qui en souffre et se répercuter sur l'entourage.

“ L'augmentation importante de ces différents troubles dans la société font que la prévention du burn out est devenu un enjeu primordial tant sanitaire que social.



## LE PROGRAMME de formation



### Module 1

Définition du burn out.  
Repérage des signes de sa survenue.  
Connaissance des conséquences.  
Evaluation du degré d'épuisement de la personne.

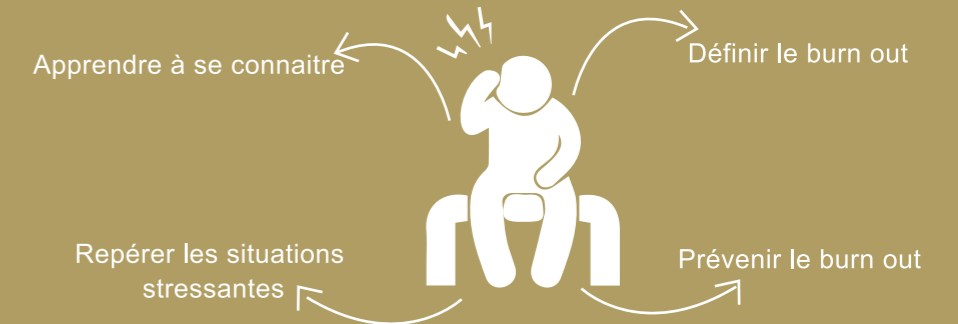
### Module 2

Repérage des situations stressantes et des principales causes.  
Identification de ce qu'expriment ces émotions.

### Module 3

Prévention du burn out en apprenant à se connaître.  
Identification de son rapport aux autres.  
Adaptation et gestion des émotions.  
Optimisation de sa communication.

## PRÉVENTION DU BURN OUT



- >> La formation est conçue par une psychologue clinicienne et est validée par un médecin.
- >> La formation peut se faire au sein de l'entreprise ou dans notre centre de formation.
- >> Une analyse de la demande sera faite en amont de la formation pour l'adapter au plus près des attentes des participants.
- >> La formation sera mise en perspective avec les réalités de terrain des participants avec des mises en situation et des jeux de rôle.
- >> Les groupes ne dépasseront pas 15 personnes pour optimiser la dynamique du groupe.

### LES POINTS FORTS

## PRÉVENTION DU BURN OUT