



# Prendre soin de soi, faire face à l'épuisement professionnel

## ■ Problématique :

- Comment connaître et comprendre les phénomènes favorisant l'usure et l'épuisement professionnels pour apprendre à prendre soin de soi ?

## ■ Objectifs et contenu traité :

- **Identifier et comprendre les facteurs favorisant l'usure et le stress professionnel**
  - Définitions et compréhension des concepts
  - Décryptage du vécu quotidien :
    - Les situations et contexte générant usure, épuisement, stress, tension, agressivité, violence
    - Les acteurs
    - Les causes, les facteurs déclenchants
- **Développer des stratégies pour anticiper et mieux apprendre à gérer ces situations :**
  - Représentation du stress, savoir localiser et repérer les sources du stress
  - Savoir repérer ce qui dépend de soi
  - Développer l'estime de soi, l'affirmation de soi
  - La gestion de ces situations
  - La gestion des émotions
  - Stress et vie personnelle
  - Techniques de gestion du stress
- **Apprendre à prendre soin de soi**
  - Elaborer le contrat individuel personnalisé, de changement
  - Régulation, renfort pédagogique approprié et ajustements

## ■ Public concerné :

- Tous personnels, tous services
- Groupe de 8 à 12 personnes maximum

## ■ Durée :

- 3 jours
- rythme : 2 jours consécutifs et 1 jour décalé

## ■ Intervenants potentiels :

- **Laurent CAMMARATA** [+ infos](#)
- **Patricia SOLLIERS** [+ infos](#)



## ■ Références :

Nombreuses références dans établissements des régions Languedoc-Roussillon et P.A.C.A sur demande

## ■ Tarif :

- **Coût par journée : 1 150 €** frais de déplacement et d'hébergement en plus
- Pour tout renseignement, proposition détaillée ou adaptée à vos besoins spécifiques, contactez-nous :

**Coordonnées d'i3s**

  04.94.67.74.36

 [i3s.trans@wanadoo.fr](mailto:i3s.trans@wanadoo.fr)