

Qualité de vie au travail

Faire face au stress et à l'épuisement professionnel

à Paris

SST 021

> du 07 au 10/12/2021

Durée : 4 jours

Coût : 1200€ nets

Objectifs

- > Savoir reconnaître les différentes sources de stress
- > Apprendre à décoder ses propres signaux d'alerte
- > Développer des capacités de gestion du stress
- > Acquérir des techniques spécifiques
- > Mieux comprendre et connaître le syndrome d'épuisement professionnel

Programme

- > **Le stress : définition et dynamique**
 - Le stress traumatique et cumulatif
 - Rôle des émotions dans la survenue du stress - Analyse des générateurs du stress et de ses propres signaux d'alerte
 - Recherche de facteurs de risque
 - L'épuisement professionnel ou « burnout »
 - Les symptômes et les conditions spécifiques de récupération
 - Techniques de respiration, de relaxation
- > **Processus psychologiques et cognitifs du stress**
 - Stratégies d'adaptation
 - Les différents outils de prévention et de gestion

Public concerné

- > Tout personnel soignant confronté aux situations de stress

Prérequis

- > Aucun

Méthode pédagogique

- > Évaluation des connaissances
- > Analyse des pratiques
- > Mises en situation, cas concrets
- > Évaluation des acquis
- > Support pédagogique remis aux stagiaires

Intervenants

- > Psychiatre, psychologue
- > Coordination : Christine DELABARRE, Psychologue du travail

Souffrance au travail et situations de harcèlement

à Paris

SST 017

> du 01 au 02/06/2021

> du 02 au 03/11/2021

Durée : 2 jours

Coût : 640€ nets

Objectifs

- > Mieux connaître pour mieux agir
- > Identifier les situations de souffrance au travail : épuisement professionnel, harcèlement
- > Savoir orienter vers une prise en charge adéquate

Programme

- > **La souffrance au travail**
 - Manifestations
 - Facteurs de risque et facteurs de protection
 - Recours possibles face l'épuisement professionnel
 - Les stratégies d'adaptation
- > **Le harcèlement au travail**
 - Définitions légales
 - Tabou, harcèlement moral et sexuel : processus, mise en place, schémas comportementaux et psychologiques
 - Les risques psychosociaux
 - Les réponses, les ressources
 - Prise en charge de la victime : psychologique, institutionnelle et juridique
 - Prévention au sein de l'institution
- > **Étude de cas cliniques, discussion**

Public concerné

- > Tout professionnel pouvant être confronté à ces situations

Prérequis

- > Aucun

Méthodes pédagogiques

- > Apports théoriques
- > Étude de cas, mises en situations pratiques
- > Supports pédagogiques remis aux participants

Intervenants

- > Psychiatre, Psychologue clinicien du travail
- > Coordination : Sylvie BROCHET, Psychologue Clinicienne, SMP Maison d'Arrêt de Fleury Mérogis

Violences sexistes et sexuelles au travail

à Paris

SST 016

> du 18 au 19/03/2021

> du 12 au 13/10/2021

Durée : 2 jours

Coût : 640€ nets

Objectifs

- > Mieux comprendre les mécanismes, les formes de violence sexiste et sexuelle au travail, les raisons de leur développement et les conséquences sur les victimes afin de développer une démarche préventive et, ainsi, de limiter les conséquences humaines, économiques et sociales
- > Sensibiliser, déculpabiliser les victimes, agir et responsabiliser

Programme

- > Évolution historique des violences sexiste et sexuelle au travail
- > Définitions : agression, abus, violence
- > Le cadre juridique et les procédures : le harcèlement sexuel - la question de la preuve et de la matérialité des faits - les différentes étapes de la procédure
- > La relation agresseur/victime
- > Réagir face au harcèlement moral et sexuel
- > Le soutien, les prises en charge et les ressources
- > La prise en charge des victimes de violences sexuelles

Public concerné

- > Tout professionnel pouvant être confronté à ces situations

Prérequis

- > Aucun

Méthodes pédagogiques

- > Apports théoriques
- > Étude de cas, mises en situations pratiques
- > Supports pédagogiques remis aux participants

Intervenants

- > Psychiatre, Psychologue clinicien du travail
- > Coordination : Sylvie BROCHET, Psychologue Clinicienne, SMP Maison d'Arrêt de Fleury Mérogis