Reconnaitre et faire face à l'épuisement professionnel et compassionnel

Fovahm – perfectionnement 2024, en partenariat avec ICP

Dates :	Jeudi 12 et vendredi 13 septembre 2024, de 9h à 17h
Animation :	Fitore Daka et Ysaline Hug
Public cible :	Tout public

Thème

- Épuisement professionnel
- Fatigue de compassion

Contenu

- Concepts : conflit, crise et événement critique
- Stress : adapté, cumulé et intense
- Épuisement professionnel : burnout
  - Définition
  - Signaux d'alarme et causes : le processus menant au burnout
  - Prévenir le burnout
- Épuisement compassionnel : la fatigue de compassion
  - Système nerveux autonome
  - Définition et manifestations
  - Lien avec le traumatisme vicariant
  - Stratégies d'autoprotection

Objectifs

- Reconnaître les différents types de stress
- Reconnaître les signaux d'alarme et les causes du burnout
- Aborder la prévention du burnout
- Savoir identifier la fatigue de compassion ainsi que ses enjeux
- Réactiver les ressources

Modalités

- Apports théoriques (PPT)
- Exercices interactifs
- Témoignage vidéo