

PROPOSITION DE FORMATION

PRÉVENTION DU BURNOUT (ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL)

L'ART DE BRILLER SANS BRULER

Objectifs :

- *Comprendre les enjeux liés à l'épuisement professionnel*
- *Explorer les pistes de solutions*
- *Connaître des stratégies stimulant le bien-être psychologique et l'engagement au travail*

Contenu:

Les travailleurs vivent de plus en plus de pression reliée au travail. Au Canada, il s'agit d'un travailleur sur quatre qui rapporte éprouver un niveau élevé de stress au cours d'une journée habituelle. Ce stress peut conduire à l'épuisement professionnel et contribuer au présentéisme, à l'absentéisme, au roulement du personnel en plus d'atteindre la santé psychologique et l'efficacité de l'employé. L'épuisement professionnel est communément considéré comme une réponse prolongée face à des stressseurs chroniques émotionnels et interpersonnels au travail (Maslach et al., 2001). Il regroupe trois dimensions ou symptômes majeurs à savoir l'épuisement émotionnel, la dépersonnalisation (détachement du travail) et la perte du sentiment d'efficacité et d'accomplissement de soi ». Il peut s'accompagner d'autres symptômes psychosomatiques.

Comment y faire face? Comment le prévenir? La présente formation se veut un début de prise de conscience pour une prise de pouvoir des individus et des organisations.

Plan à titre indicatif

- A. Le stress au travail*
- B. L'épuisement professionnel et ses impacts sur l'employé, l'organisation et le rendement*
- C. Pistes d'intervention et stratégies gagnantes*