Formation : reconnaître et traiter l’épuisement professionnel

Adresse : https://asadis.net/fr/formation/reconnaitre-et-traiter-epuisement-professionnel/

Durée : 4h

Nature : Action de formation professionnelle

Lieu : Formation en ligne

Tarif individuel : $144.00

Présentation :
L'épuisement professionnel touche aujourd'hui tous les environnements de travail, des travailleurs de première ligne aux cadres de direction. De nombreux patients se présentent épuisés, déconnectés et en perte d'efficacité sans pour autant répondre aux critères d'un trouble de l'humeur ou d'un trouble anxieux. Souvent mal défini ou confondu avec la dépression, le burnout reste sous-évalué, ce qui conduit à des interventions qui ratent la cible.

S'appuyant sur les modèles théoriques et les dernières recherches, cette formation fournit des outils pratiques pour différencier l'épuisement professionnel de conditions similaires, identifier les facteurs contributifs (ex : organisationnels, cognitifs, émotionnels) et adapter les interventions au profil de chaque patient. Une attention particulière est accordée à la planification du traitement, y compris le rythme, les objectifs et l'aide apportée aux patients pour qu'ils retrouvent du sens, de l'énergie et de l'autonomie dans leur vie professionnelle.

À l'issue de cette formation, vous repartirez avec un cadre concret pour comprendre l'épuisement professionnel, un guide étape par étape pour développer et mettre en œuvre un plan de traitement efficace, et des stratégies pour travailler en collaboration avec les patients qui se sentent bloqués, désespérés ou résignés. Le contenu est applicable à tous les secteurs de travail et expériences des clients, ce qui en fait un complément précieux à la boîte à outils de tout clinicien.
Objectifs pédagogiques :
1. Identifier les principaux signes et symptômes de l'épuisement professionnel dans différentes professions et différencier l'épuisement professionnel des troubles connexes

2. Évaluer l'épuisement professionnel à l'aide d'outils standardisés et mener des entretiens cliniques approfondis pour orienter le diagnostic et la planification du traitement
3. Développer un plan de traitement complet adapté aux expériences uniques des clients souffrant d'épuisement professionnel
4. Appliquer des stratégies d'intervention efficaces pour aider les clients à retrouver de l'énergie, de la motivation et un sens à leur vie professionnelle

Supports et moyens pédagogiques :
Un cours théorique illustré par des exemples cliniques. Ce cours est composé de vidéos de 5 à 15 minutes chacune. Le PowerPoint de la formation à télécharger.

Public : Cette formation s'adresse à tous les professionnels experts de la santé mentale.

La formatrice
Dre Valentina Munoz, psychologue, est psychologue clinicienne, spécialisée en thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour le traitement de l'anxiété et des troubles liés au stress chez l'adulte. Elle a obtenu son doctorat en psychologie clinique et recherche à l'Université de Montréal, au Canada, en 2005.

Forte d'une longue expérience en pratique privée, la Dre Munoz offre des services de psychothérapie ainsi que des ateliers destinés au grand public et aux professionnels de la santé mentale. Sa pratique porte notamment sur les troubles anxieux, la prévention de l'épuisement professionnel, la résilience et la gestion du stress.

Elle a travaillé pendant 10 ans à l'Institut Universitaire en Santé Mentale Douglas, où elle a traité des personnes souffrant de troubles anxieux sévères accompagnés de diverses problématiques mentales et sociales, en plus de superviser des doctorants en psychologie. Pendant de nombreuses années, elle a également été une ressource externe pour les Forces armées canadiennes, venant en aide aux vétérans atteints de TSPT.

Valentina Munoz est membre de l'Ordre des psychologues du Québec et parle le français, l'anglais et l'espagnol.

Plan de la formation
PowerPoint
Introduction
Introduction au Burnout
Reconnaître et comprendre l'épuisement professionnel
Stades de développement du burnout
Les mécanismes de développement du burnout
Facteurs individuels contribuant à l'épuisement professionnel

Facteurs de risque au travail
Évaluer l’épuisement professionnel à l’aide d’outils standardisés
Évaluer l’épuisement professionnel à l’aide d’entretiens cliniques
Cas clinique - Daniel, l'exécutif surpassé
Interventions
Interventions basées sur le mode de vie et le rétablissement- Autosoins
Interventions basées sur le mode de vie et le rétablissement - Mettre des limites
Interventions fondées sur le mode de vie et le rétablissement- Congé de maladie
Thérapie Cognitive-Comportementale (TCC)-Restructuration cognitive
Thérapie Cognitivo-Comportementale - Scénario de restructuration cognitive
TCC - Interventions pour activation comportementale
Comprendre les interventions de pleine conscience
Interventions basées sur la pleine conscience- Balayage corporel
Interventions basées sur la pleine conscience- Respiration de 3 minutes
Pratique de l'autocompassion - Pause auto-compassion
Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)
Interventions organisationnelles avec cas clinique partie 1
Interventions organisationnelles avec cas clinique partie 2
Interventions organisationnelles- Compétences en communication
Interventions organisationnelles - Gestion du temps
Cas clinique de Daniel
Facteurs de protection et forces
Conclusion
Ressources complémentaires
Annexe - Scénario d'autocompassion et directives pour le clinicien
Annexe - Script de balayage corporel
Annexe - L’Inventaire de Copenhagen du Burnout (BCI)
Annexe - Questionnaire Travail Ressources
Annexe - Script de respiration
Annexe - Questionnnaire OLBI

Évaluation :
Afin de valider l’atteinte des objectifs pédagogiques, une évaluation finale, sous forme de questions vrai/faux, est proposée. Elle doit être complétée pour obtenir l’attestation de réussite.
En complément, une auto-évaluation facultative est proposée au début et à la fin du parcours, afin de vous permettre de mesurer votre progression sur les compétences visées.
Ces démarches ne sont pas notées et visent avant tout à soutenir votre réflexion professionnelle.

Délais d'accès : Une fois l'inscription confirmée, vous (ou l'apprenant) pouvez commencer la formation à tout moment, de manière autonome et à votre propre rythme. Vous pouvez accéder à la formation tant qu'Asadis détient les droits légaux de la diffuser (typiquement 10 ans).

Des questions ? N'hésitez pas à nous contacter à *contact@asadis.net*