# Épuisement professionnel

## Repérer et accompagner

**Médecins**
**IST**

**EN PRÉSENTIEL** Réf. 25b003

**14 h**
**28.29 juin**

**930 € HT - Repas inclus**

***Dans cette formation orientée sur la résolution de problèmes, vous découvrirez comment analyser une situation de burn-out à travers l'approche multidimensionnelle du stress au travail (AMDST) et comment utiliser efficacement les outils de la psychologie positive.***

R

## Prérequis

Exercer en SPST.

## Objectifs

- Détecter et comprendre le mécanisme du burn-out.
- Mettre en place un plan de prévention qui fonctionne.
- Utiliser avec discernement les outils de psychologie positive.

## Programme

- Le burn-out.
  - Les professionnels de la santé travail face au burn-out : retour d'expérience des participants.
  - Dimension historique : du stress au travail au burn-out, naissance d'une épidémie.
  - L'approche multidimensionnelle du stress au travail (AMDST ) : un outil pour comprendre sans se perdre et bien poser le problème.
  - L'entretien efficace avec l'outil AMDST : approfondissement scientifique.
  - La perception du monde par les salariés avec le test des 4 saveurs.
- Les outils de la psychologie positive.
  - Introduction à la psychologie positive : du désespoir à la connaissance de nos forces de caractères.
  - Le triptyque de la psychologie positive : gratitude, pardon, optimisme.
  - Une prise en charge brève et efficace.
  - L'impact des SPST : la recherche d'un terrain de communication avec les adhérents pour être mieux entendu.
  - Les notions du théâtre d'improvisation : initiation à destination des SPST.
  - Conclusion et ouverture : brève introduction à la psychologie prospective.

## Modalités pédagogiques

- Échanges d'expérience.
- Méthodes interrogatives.
- Cas pratiques. Mises en situation.
- Mise à disposition d'une bibliographie scientifique étayée.

**ANIMATION**

Médecin du travail, psychiatre

**DÉROULEMENT**

- 9h00-12h30 / 13h30-17h00

**SUIVI ET ÉVALUATION**

- Supports de cours inclus.
- Tests de positionnement.
- Évaluation des acquis : autoévaluations, quiz, analyses de cas, etc.
- Évaluation à froid.

efometra
FORMATION EN SANTÉ AU TRAVAIL

ISO 9001:2015
Labellisation PMR

09.2026