

# La prévention de l'usure professionnelle

Les professionnels de l'aide et des soins à domicile sont particulièrement touchés par l'usure professionnelle, tant physique que psychologique. L'implication physique (soins, transfert, déplacement constant...) et psychologique (disponibilité, écoute, empathie...) que nécessitent ces métiers constitue un facteur de risques important. Lorsque le professionnel est fragilisé, c'est à terme le bénéficiaire qui est impacté. L'objectif de chacun est de participer au maintien et à l'amélioration de la qualité de vie de la personne accompagnée. La technicité dont fait preuve le professionnel est un levier essentiel de la qualité de la prise en charge, mais elle ne peut compenser les difficultés liées au stress, à la douleur, à la fatigue du professionnel... Le postulat est donc le suivant : le bien-être au travail est une condition essentielle d'une prise en charge de qualité. La structure est souvent montrée comme responsable et/ou garante de ce rapport positif ou négatif au travail. La démarche est certes institutionnelle, l'enjeu collectif, mais le premier pas est individuel, il consiste à prendre soin de soi pour prendre soin des autres...

## Objectifs

- S'interroger sur ce qu'est l'usure professionnelle,
- Savoir dépister les personnes en usure professionnelle et s'auto dépister.
- Repérer les causes de l'usure professionnelle
- Réfléchir à des axes de progrès relationnels et organisationnels

## Le + de la formation

Se voulant résolument centrée sur la pratique, la formation est composée de nombreux témoignages, d'échanges, d'ateliers et d'études de cas concrets.

## Public concerné et Prérequis

- Aucun prérequis.
- Tout public

## Programme

- L'usure professionnelle : de quoi parle-t-on?
- Les différentes manifestations de l'usure professionnelle
- Les causes de l'usure professionnelle

- Les outils pour prévenir l'usure professionnelle
  - Améliorer ses capacités à communiquer
  - Analyse des éléments fondateurs de la motivation professionnelle
  - La gestion de son stress
- Appliquer les principes généraux des risques professionnels pour améliorer son quotidien
  - Qu'est ce qui est source d'usure professionnelle ?
  - Quels sont les domaines où une amélioration serait possible ?
  - Comment y apporter une solution dans mon quotidien ?

## **Votre intervenant**

- Psychologue

## **Notre démarche pédagogique**

- Les apports de connaissances seront articulés autour des questions issues de la pratique professionnelle.
- Les professionnels seront sollicités pour analyser, évaluer ce qui pose des difficultés dans leur pratique, prendre du recul et proposer des pistes d'amélioration à partir de situations concrètes.
- Elle privilégiera des méthodes pédagogiques actives et interactives.

## **Moyens techniques**

- Pas de moyens techniques spécifiques.

### **Livrables**

- Un certificat de réalisation est délivré aux participants.

### **Evaluation**

- L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation, à l'aide de techniques et outils choisis par l'intervenant.
- La satisfaction des participants est évaluée à l'aide d'un questionnaire et par un « tour de table ».

## FORMATION ALTERNANCE

---

**Durée : 14h Jours : 2 jours**

**Tarif : 440€**

### Inter

**Durée : 14h Jours : 2 jours**

**Tarif : 440€**

### Intra

**Durée : 14h Jours : 2 jours**

**Tarif :** Nous contacter pour toutes demandes de devis.

[Demande de contact](#)

[Pré inscription](#)

[Demande de devis](#)

[Demande d'inscription](#)

Dernière modification le 29 juillet 2025 à 15h10

---

FORMASANTÉ  
50 rue Tudelle - 45100 ORLEANS  
02 38 56 01 01  
[contact@formasante.fr](mailto:contact@formasante.fr)