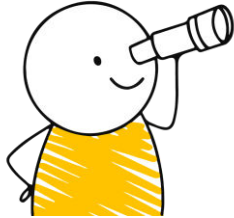


Burnout en institution de soins : détecter, comprendre et agir



Dans les institutions de soins, les métiers du lien sont essentiels mais très exigeants émotionnellement. Les professionnels – cadres de proximité, infirmiers en chef, coordinateurs, directions – sont confrontés à des charges émotionnelles fortes, à une pression organisationnelle élevée et à des tensions récurrentes.

Le burnout n'est pas seulement une réalité individuelle : il reflète aussi des dysfonctionnements systémiques. Comprendre ces mécanismes permet de prévenir l'épuisement et de poser les bases d'une culture de prévention partagée. Cette journée propose un regard humain et mobilisateur sur le phénomène, pour détecter les signaux faibles et initier un changement concret.

Public cible :

Toute personne travaillant en institution de soins, cadres intermédiaires et managers, référents bien-être, responsables RH, conseillers en prévention, directeurs et coordinateurs d'établissements

Objectifs :

À l'issue de la journée, les participants seront capables de :

- Distinguer stress, fatigue, pré-burnout et burnout dans leur quotidien professionnel
- Identifier les causes professionnelles, organisationnelles et relationnelles de l'épuisement
- Repérer les signaux d'alerte chez eux-mêmes et dans leurs équipes
- Initier une réflexion collective sur les leviers de prévention et sur les actions à mettre en place
- Disposer d'outils pratiques et immédiats pour mieux gérer leur énergie et soutenir leurs équipes

Contenu :

- Définition et réalité du stress et du burnout : chiffres, mythes et expériences terrain
- Les 4 dimensions du burnout : émotionnelle, cognitive, physique et relationnelle
- Facteurs de risque individuels et organisationnels, exemples concrets du terrain
- Les étapes du burnout : du stress chronique à l'effondrement
- Repérer ses croyances limitantes et leur impact dans le quotidien professionnel
- Études de cas et mises en situation : identification des signaux faibles et dysfonctionnements
- Pistes concrètes de prévention et applicables rapidement : individuelles, managériales et collectives
- Initiation pratique : **cohérence cardiaque ou méditation** pour réguler son énergie

Méthodologie :

- Approche interactive et pragmatique : apports théoriques courts, analyses de cas concrets, échanges d'expériences, outils opérationnels à utiliser dès le lendemain

- Exercices pratiques pour intégrer les repères et méthodes dans le quotidien professionnel

En pratique :

- Formation en 1 journée de 9h00 à 16h30
- Au centre de Formation Formations Repère, 2 rue de la maîtrise , 1400 Nivelles
- Prix : 110 euros TVAC par personne