Institut Régional de Formation des Allocations Familiales
67 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS CEDEX 19 - Tél. : 01 71 13 36 18
Siret : 381 050 996 00127 – APE 8559 A – N° déclaration d'activité : 11 75 48596 75

L'usure professionnelle : comment la prévenir ?

Description :

Cette formation va permettre à chacun d'améliorer sa qualité de vie au travail en anticipant l'usure professionnelle et rester acteur de son projet.

Objectifs :

- Définir les notions de risques psychosociaux, de stress et d'usure professionnelle
- Identifier les facteurs propices au développement de l'épuisement
- S'auto-évaluer et mobiliser ses ressources individuelles
- Agir en prévention pour se préserver

Programme :

- Les notions d'usure professionnelle, de stress, RPS
- Les symptômes et les conséquences individuelles et collectives
- Les modes de prévention individuels et collectifs
- Modes d'évaluation et indicateurs du « bien-être » au travail
- Les indicateurs individuels, co-construction d'une grille
- Autodiagnostic, zone de pouvoir et prise de décision
- Échanges et mise en perspective : visualiser son futur
- La définition de son positionnement : motivations, besoins, attentes, intérêts, évolutions
- Les outils d'aide au changement
- Communiquer positivement son changement
- La pérennisation du changement

Méthode pédagogique :

- Apports théoriques et méthodologiques
- Autodiagnostic
- Etudes de cas
- Echanges de pratiques

Modalités d'évaluation et de validation :

- **Evaluation de positionnement** : sous forme d'un questionnaire ou d'un tour de table avec le formateur pour valider les prérequis,

pour évaluer les besoins individuels et pour déterminer le niveau de connaissances

- **Evaluation des acquis** : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme de mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic
- **Evaluation à chaud :** à la fin de la formation, un bilan oral est effectué par le formateur et une évaluation écrite adressée aux stagiaires permettent d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux
- **Evaluation à froid** : réalisée avec un outil interne Caf
- **Attestation de suivi** : Feuille de présence
- **Certificat de réalisation** mentionnant la nature, la durée de l'action est remis aux stagiaires à l'issue de la formation

Accessibilité :

Nous mettons tout en œuvre afin d'offrir aux personnes en situation de handicap des conditions optimales d'accès et d'apprentissage. N'hésitez pas à contacter Naima Ouari référent handicap naima.ouari@caf92.caf.fr - 01 87 02 85 25 / 06 09 28 97 89 directement pour lui signaler vos besoins spécifiques.

Public cible :
Tous publics
Pré-requis :
Aucun
Programmation :
Nous contacter Planification sur le site irfaf.fr
Catégorie :
Développement et efficacité personnels
Lieu :
Irfaf

Tarif / Jour / stagiaire : 190 €
Modalités animation :
présentiel et classe virtuelle
Formateur :
Prestataire externe
Effectif :
8 à 12 agents
Durée en jours :
2
Durée en heures :
14