

Prévenir la charge mentale et émotionnelle dans le travail social



Objectifs généraux

Dans un contexte de plus en plus complexe, l'engagement dans la relation d'aide des travailleurs sociaux demande un investissement professionnel conséquent qui peut engendrer fatigue, stress et épuisement.

Cette formation a pour objectif d'accompagner les professionnels du travail social dans la compréhension, la reconnaissance et la mobilisation des émotions au sein de leur pratique quotidienne, tout en contribuant à la prévention des risques psychosociaux.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes de la charge mentale et émotionnelle, leurs liens avec les risques psychosociaux, le stress professionnel et l'épuisement
- Identifier et analyser ses propres facteurs de charge mentale et émotionnelle à partir d'apports théoriques, d'outils d'auto-évaluation, d'échanges entre pairs et de situations professionnelles
- Repérer les émotions, les besoins associés et les ressources mobilisables aux niveaux individuel, collectif, organisationnel et externe afin de prévenir l'épuisement et renforcer sa capacité d'action

Programme

- Les mécanismes de la charge mentale et émotionnelle
- Les émotions et l'intelligence émotionnelle
- Les besoins associés aux émotions
- La cartographie corporelle des émotions
- Les situations professionnelles à forte charge mentale et émotionnelle
- Les risques psychosociaux, le stress professionnel et l'épuisement
- Le traumatisme vicariant
- Les ressources mobilisables aux niveaux individuel, collectif, organisationnel et externe
- Élaboration de pistes d'action et transfert dans la pratique professionnelle

Modalités

- Prérequis: aucun
- **Accessible** aux personnes en situation de handicap
- Durée: **2 jours (14h)**
- Dates: à définir
- Formation **100 % présentielle**
- Un questionnaire est envoyé en amont aux participants pour recueillir leurs attentes et leurs objectifs de formation
- Une évaluation des compétences permet de mesurer si les objectifs de formation sont atteints
- Un questionnaire de satisfaction est remis aux participants

Coût: 600 € (HT) par stagiaire

TVA applicable selon la réglementation en vigueur au moment de la facturation