

Offre de formation
2016-2017

PERFECTIONNEMENT

pour professionnels et gestionnaires



PLAN DE FORMATION

FOCUS³

Le stress relié à l'épuisement professionnel et émotionnel en période de turbulence

0,3 unité d'éducation continue

Description

La formation vise à approfondir les connaissances et la réflexion des participants. Elle offre une occasion de reconnaître l'état de stress ou d'épuisement professionnel et émotionnel et d'identifier des stratégies appropriées afin de continuer à donner un sens à leur travail dans cette période de turbulence en gérant mieux le stress qu'ils peuvent vivre.

Objectifs

Au terme de cette formation, les participants seront en mesure de mieux :

- comprendre les mécanismes de stress et d'épuisement professionnel et émotionnel;
- identifier les facteurs stressants organisationnels, professionnels, personnels;
- favoriser une conscientisation des impacts des différents agents stressants chez l'intervenant;
- reconnaître l'état de malaise face à leur agir professionnel qui entre en conflit avec les valeurs des autres membres de l'équipe de l'organisation ou des patients et leur famille;
- identifier des leviers potentiels et des stratégies appropriées afin de mieux gérer le stress et ainsi améliorer l'efficacité des interventions.

Clientèle visée

Toute catégorie d'intervenants qui travaillent avec une clientèle vulnérable en santé et services sociaux, dans un établissement de santé et de services sociaux ou dans la communauté.

Date et lieu de la formation

- Date à confirmer
- Université du Québec à Chicoutimi
Local H1-1055

Personne-ressource

Marie-Andrée Tremblay

Ph. D. volet éthique, M. Sc. Inf. certificat de deuxième cycle en bioéthique, infirmière, professeure associée U. Sherbrooke et co-responsable programme en éthique et habitudes de vie en médecine, chargée de cours UQAC, conférencière.

Contenu

Cette formation que nous voulons transférable dans la pratique comprend les points suivants :

Première partie :

- Définition du stress, de ses mécanismes et de son rôle
- Notions importantes sur l'épuisement professionnel et émotionnel
- Réflexion en petits groupes afin d'identifier les facteurs stressants de nature organisationnelle, professionnelle et personnelle et des leviers ou stratégies afin de mieux gérer le stress

Deuxième partie :

- Retour en plénière avec compléments d'informations : gestion du changement et le pouvoir et l'éthique
- Retour sur les apprentissages et évaluation de l'activité

Frais d'inscription (café, galettes inclus)

125 \$ plus les taxes applicables

Nombre d'heures

3 heures

Centre du savoir sur mesure

Université du Québec à Chicoutimi
555, boulevard de l'Université
Chicoutimi (Québec) G7H 2B1
418 545-5011, poste 1212
cesam@uqac.ca
cesam.uqac.ca

NOTE : Attestation de participation : Pour chaque formation suivie, une attestation correspondant au nombre d'heures de participation sera émise par le Centre du savoir sur mesure de l'Université du Québec à Chicoutimi à chacun des apprenants. Une (1) unité d'éducation continue (UEC) est attribuée pour dix (10) heures de participation à une activité d'éducation continue. Un seuil minimal de 80 % du nombre d'heures de participation par activité concernée doit être suivi pour recevoir une attestation de participation.