CORSE

Axe 5 : Qualité de l'environnement de travail

QVT : la méditation en pleine conscience, outil de prévention pour lutter contre l'épuisement professionnel (burn-out)

Contexte

L'épuisement professionnel (« Burn-Out ») est un réel sujet de préoccupation pour les soignants et personnels hospitaliers ainsi que pour les observateurs du système de santé, en raison de son importance et de son accroissement. Face à la maladie, à la souffrance, à la mort d'une part, et aux contraintes du quotidien l'idéal de soin, l'idéal du métier, peut s'altérer entraînant selon les individus des conduites à risques, la baisse de la compétence au travail, un désintérêt avec le travail ou encore un excès de présence au travail et dans des cas extrêmes, l'usage d'alcool et/ou de psychotropes. La HAS a reconnu que la méditation en pleine conscience est un véritable moyen pour agir sur la santé mentale et le stress. La méditation en pleine conscience permet de prendre conscience de l'état dans lequel nous sommes, de prendre du recul sur les pensées irritantes qui pèsent, et, d'avoir un meilleur discernement face aux situations et aux personnes rencontrées, ce qui se répercute de façon positive sur le quotidien professionnel et personnel. Elle permet d'être dans un bon état mental et psychologique dans la relation d'aide.

Objectifs

- Apprendre à mieux gérer son anxiété et son stress.
- Réduire son épuisement émotionnel.
- Améliorer son accomplissement professionnel.

Renseignements complémentaires

2 jours Les lieux et dates seront définis ultérieurement sur le second semestre

Exercice
2021

Nature
AFN

Organisé par
Marché en cours

Typologie
Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences