



Prévenir l'essoufflement professionnel

Contexte :

Les gestionnaires des établissements du réseau de la santé et des services sociaux sont confrontés à plusieurs facteurs stressants. Leurs différents contextes de travail sont très exigeants, parfois accablants.

Lorsqu'ils ne savent plus où va leur énergie, que leur motivation s'amenuise en même temps que s'accroît leur fatigue, il est grand temps pour eux de s'arrêter pour réfléchir et se ressourcer.

Objectifs :

- Identifier les symptômes liés à l'épuisement professionnel;
- Identifier les «grugeurs» d'énergie;
- Découvrir des façons concrètes de reprendre le pouvoir sur leur vie;
- Modifier des comportements et des attitudes qui pourraient nuire à leur quête d'équilibre.

Contenu :

- Les symptômes physiques, émotionnels, intellectuels et les comportements;
- Les types de personnalités;
- Le vrai sens du mot responsabilité;
- L'art de dire non;
- La gestion du temps;
- Les façons simples de reconnaître et d'établir ses propres limites;
- Les zones du pouvoir personnel.

Approche pédagogique :

Exposés, exercices individuels et de groupe et échanges.

Format et durée :

Cette activité de développement est offerte sous forme d'atelier d'une journée complète ou d'une demi-journée. Elle peut également être donnée en format de conférence d'une heure et demie.

Pour nous joindre :

Monique Dumais, M. Ps.
Conseillère en développement des ressources
humaines
☎ : 450-651-6000 poste 2055
✉ : mdumais@agesss.qc.ca

Ahmed Benhadji, Ph.D.
Coordonnateur du Service de
formation et de développement des
compétences en gestion
✉ : abenhadji@agesss.qc.ca

ou visitez notre site web au www.agesss.qc.ca

