

Journée de formation et de réflexion sur le bien-être au travail

- **Expert référent : Dr Michel Delbrouck** (Généraliste, psychothérapeute, formateur, superviseur, directeur de l'Institut de Formation et de Thérapie pour Soignants)
- **Animatrice responsable : Martine Hennuy** (Formatrice – consultante au CFIP)

Lieu : Auberge de Jeunesse Félicien Rops à Namur

La journée débutera avec la conférence "**Conserver sa santé psychique et physique en travaillant en institution médico-psycho-sociale**" du onférence "Conserver sa santé psychique et physique en travaillant en institution médico-psycho-sociale" du rence "Conserver sa santé psychique et physique en travaillant en institution médico-psycho-sociale" du e "Conserver sa santé psychique et physique en travaillant en institution médico-psycho-sociale" du onserver sa santé psychique et physique en travaillant en institution médico-psycho-sociale" du rver sa santé psychique et physique en travaillant en institution médico-psycho-sociale" du sa santé psychique et physique en travaillant en institution médico-psycho-sociale" du santé psychique et physique en travaillant en institution médico-psycho-sociale" du é psychique et physique en travaillant en institution médico-psycho-sociale" du ychique et physique en travaillant en institution médico-psycho-sociale" du que et physique en travaillant en institution médico-psycho-sociale" du et physique en travaillant en institution médico-psycho-sociale" du hysique en travaillant en institution médico-psycho-sociale" du que en travaillant en institution médico-psycho-sociale" du en travaillant en institution médico-psycho-sociale" du ravillant en institution médico-psycho-sociale" du illant en institution médico-psycho-sociale" du nt en institution médico-psycho-sociale" du n institution médico-psycho-sociale" du stitution médico-psycho-sociale" du tion médico-psycho-sociale" du n médico-psycho-sociale" du dico-psycho-sociale" du -psycho-sociale" du cho-sociale" du sociale" du **Dr M** ale" du **Dr Miche** du **Dr Michel DeDr Michel Delbror** Michel Delbrouck suivie d'un échange de questions/réponses[/b].

Elle se poursuivra avec des **ateliers thématiques participatifs et interactifs[/b] favorisant la **compréhension des enjeux, l'expression des expériences, les échanges, la créativité et la recherche de nouvelles pistes. Ces ateliers seront animés par** favorisant la compréhension des enjeux, l'expression des expériences, les échanges, la créativité et la recherche de nouvelles pistes. Ces ateliers seront animés par **Martine Hennuy et Jeannine Gillessen.****

La journée se clôturera par une mise en commun et une synthèse pour collectiviser les analyses.

Elle se poursuivra avec des **ateliers thématiques participatifs et interactifs** favorisant la compréhension des enjeux, l'expression des expériences, les échanges, la créativité et la recherche de nouvelles pistes.

Ces ateliers seront animés par **Martine Hennuy et Jeannine Gillessen.**

La journée se clôturera par une mise en commun et une synthèse pour collectiviser les analyses, les acquis et les pistes dégagées.



Objectifs

- Mieux comprendre son mode de fonctionnement personnel et identifier les zones de risques afin de se prémunir du burn out.
- Comprendre les facteurs organisationnels en jeu dans le bien-être au travail et dégager des leviers d'action à mettre en œuvre au sein des institutions.
- Identifier des ressources, des options respectueuses pour soi, pour autrui et pour l'institution qui stimulent le bien-être.

Contenu

Conférence : Conserver sa santé psychique et physique en travaillant en institution médico-psycho-sociale

Le **Docteur Delbrouck**, formateur et auteur d'ouvrages sur la prise en charge du burn out, abordera la question spécifique du bien-être au travail au sein d'institutions.

- Quels sont les enjeux institutionnels conscients et inconscients ?
- Quels facteurs favorisants et déclenchants amèneraient-ils l'épuisement professionnel ?
- Comment trouver une suffisamment juste distance et éviter la contagion émotionnelle ?
- La gestion du cadre et du leadership est-elle abordée et suffisamment conscientisée aux différents niveaux de pouvoir ?
- La bienveillance, la sollicitude et une atmosphère de non-jugement font-elles partie de la culture institutionnelle et permettent-elles une saine prévention du burn-out ?

Après avoir rappelé quelques notions théoriques sur ces thèmes, un échange questions-réponses avec la salle sera ouvert.

Atelier 1 : Les rôles - les fonctions et moi là dedans ? - Animatrice : Jeannine GILLESSEN

Chacun a une personnalité, des rôles et des fonctions professionnels... et il arrive que l'on s'y perde. Les projets et enjeux institués sont incontournables dans le monde professionnel et en société, ils sont indissociables d'attentes de rôles explicites ou implicites.

La compréhension du rôle et le comportement dans le rôle sont liés à notre monde privé, notre histoire, notre éducation et risquent des fois de nous mettre à mal dans le monde professionnel et organisationnel. Au cours de l'atelier nous identifierons, grâce à des méthodes d'action et des échanges, quelques risques et optimisations de rôles dans nos environnement professionnels.



Atelier 2 : Quels leviers d'action mettre en place sur le plan organisationnel afin de prévenir le burn out dans mon organisation ? - Animatrice : Martine HENNUY

Les facteurs organisationnels s'inscrivant dans le contexte sociétal actuel constituent l'une des causes majeures du burn out, en interrelation avec des aspects personnels.

Ces dysfonctionnements inévitables à toute organisation, ne doivent pas pour autant être subis comme une fatalité et nous engluer dans la plainte ou dans l'immobilisme.

Au cours de cet atelier pratique, nous identifierons les principaux facteurs de risques et tenterons de dégager ensemble des leviers d'action afin d'améliorer le bien-être au travail et diminuer de la sorte les risques de burn out.

Pour ce faire, nous utiliserons des méthodes d'action et nous favoriserons les échanges en sous-groupes de pairs.

Méthodologie

- Conférence de présentation et d'échange avec un expert référent.
- Ateliers thématiques participatifs et interactifs favorisant la compréhension des enjeux, l'expression des expériences, les échanges, la créativité et la recherche de nouvelles pistes.
- Mise en commun et synthèse des acquis et des pistes dégagées lors de la journée.

Public

Cette formation à un prix préférentiel est réservée aux personnes actives dans une ASBL soit comme professionnel, soit comme bénévole ou volontaire

