

# Bientraitance, amélioration de la qualité de soin & prévention du burn-out (2 jours)

## **Objectifs :**

- Apporter aux professionnels intervenant au quotidien dans la prise en charge des personnes hospitalisées :
  - o des connaissances sur les facteurs de maltraitance, en particulier le burn-out
  - o des données scientifiques sur les effets de la compassion
  - o des outils pour mieux identifier la maltraitance et la prévenir
  - o des outils pour favoriser la bientraitance, notamment par la prévention du burn-out
- Permettre aux professionnels par une démarche réflexive et expérientielle de s'approprier ses outils pour les utiliser dans leur quotidien suite à la formation
- Améliorer la qualité de soin et le bien-être au travail

**Durée :** 2\*7h, 2 à 10 semaines d'intervalle entre les 2 journées

**Pour qui ?** Cette formation s'adresse à tout professionnel de santé, elle contient le contenu de la formation condensée à laquelle elle ajoute :

- un chapitre sur le stress et un sur les systèmes de motivation
- des apports théoriques et un exercice situation professionnelle sur l'écoute
- la thématique des patients âgés
- des pratiques de la compassion et de la pleine conscience plus longues et plus nombreuses
- un temps de pratique sur le terrain entre les 2 journées
- un retour d'expérience de ce temps de pratique

Elle crée ainsi une expérience profonde et concrète des outils, permet de répartir et d'enrichir l'apport théorique de la formation sur 2 jours (ce qui est mieux adapté pour le personnel soignant déjà touchés par le burn-out), afin de favoriser une mise en place effective des outils proposés.

## **Supports**

- Un support papier reprenant les principaux apports théoriques
- Des enregistrements audios pour la pratique chez soi

**Nombre de participants :** jusqu'à 14

# Journée 1

## Accueil et introduction

*Première pratique de pleine conscience et de bienveillance*

## Bientraitance et maltraitance : de quoi parle-t-on ?

### 1) Définition

Réflexion et auto évaluation sur la base de la grille d'autocontrôle des pratiques professionnelles issue de l'HAS, du FORAP et du CEPPRAL

*Pratique de pleine conscience et de bienveillance*

**Définitions opérationnelles**

*Pratique de bienveillance*

### 2) Facteurs de maltraitance

a) Réflexion sur la base de la grille

b) Différents facteurs

*Ceux liés au soignant*

*Pratique de pleine conscience*

*Ceux liés au soigné*

*Ceux lié à l'établissement*

*Pratique de bienveillance*

### 3) Quelles sont mes facteurs de risques ?

*Pratique de compassion*

## Soutenir la démarche bientraitante

### 1) La compassion : état des connaissances

a) Un élément à part entière du soin du patient

*Pratique de bienveillance*

b) La compassion ne prend pas forcément plus de temps et peut s'apprendre

c) Un outil pour faciliter son travail 15mn

*Pratique de bienveillance*

## Outils facilitateurs de la démarche de bientraitance

a) Cultiver l'état d'esprit

b) La psychologie de l'habitude

## Situation de vie : l'écoute

1) Exercice de situation de vie

2) Les 12 barrages à l'écoute

# Journée 2

*Pratique d'accueil - 15mn*

## Retour de terrain

- 1) La pratique de la méditation formelle
- 2) La pratique dans les situations professionnelles

## Outils facilitateurs de la démarche de bienveillance

- 1) Suivre son avancement

*Pratique de pleine conscience*

- 2) Trouver son « pourquoi entrer/être dans une démarche de bienveillance ? »
- 3) Changer de regard sur le stress
- 4) Les 3 systèmes de motivation

La méditation de pleine conscience pour sortir des automatismes, faciliter la métacognition et minimiser le risque de burnout

*Pratique balayage corporel*

## Cultiver la bienveillance

- 1) Fonctionnements et rôles de l'empathie et de la compassion
- 2) Comment développer la compassion

*Pratique : metta*

## Situations de vie

- 1) Comment être bienveillant avec les mots
- 2) Mise en pratique : exercice la lettre compatissante

*Pratique de pleine conscience*

- 3) Mise en pratique : exercice situation de vie
- 4) Un patient particulier : la personne âgée

## Conclusion

# Bienveillance, amélioration de la qualité de soin & prévention du burn-out : condensée (1 jour)

## **Objectifs :**

- Apporter aux professionnels intervenant au quotidien dans la prise en charge des personnes hospitalisées :
  - des connaissances sur les facteurs de maltraitance, en particulier le burn-out
  - des données scientifiques sur les effets de la compassion
  - des outils pour mieux identifier la maltraitance et la prévenir
  - des outils pour favoriser la bienveillance, notamment par la prévention du burn-out
- Permettre aux professionnels par une démarche réflexive et expérientielle de s'approprier ses outils pour les utiliser dans leur quotidien suite à la formation
- Améliorer la qualité de soin et le bien-être au travail

**Durée :** 2\*7h, à 2 à 10 semaines d'intervalle entre les 2 journées

**Pour qui ?** Cette formation s'adresse à tout professionnel de santé

## **Supports**

- Un support papier reprenant les principaux apports théoriques
- Des enregistrements audios pour la pratique chez soi

**Nombre de participants :** jusqu'à 14

## Accueil et introduction

*Première pratique de pleine conscience et de bienveillance*

## Bientraitance et maltraitance : de quoi parle-t-on ?

### 1) Définition

Réflexion et auto évaluation sur la base de la grille d'autocontrôle des pratiques professionnelles issue de l'HAS, du FORAP et du CEPPrAL

*Pratique de pleine conscience et de bienveillance*

**Définitions opérationnelles**

### 2) Facteurs de maltraitance

- a) Réflexion sur la base de la grille
- b) Différents facteurs (soignant, soigné, établissement)

### 3) Quelles sont mes facteurs de risques ?

*Pratique de compassion*

## Soutenir la démarche bientraitante

### 1) La compassion : état des connaissances

- a) Un élément à part entière du soin du patient
- b) La compassion ne prend pas forcément plus de temps et peut s'apprendre
- c) Un outil pour faciliter son travail

*Pratique de bienveillance*

### 2) Outils facilitateurs de la démarche de bientraitance

- a) Cultiver l'état d'esprit
- b) La psychologie de l'habitude
- c) Suivre son avancement

## La méditation de pleine conscience pour sortir des automatismes, faciliter la métacognition et minimiser le risque de burnout

*Pratique de pleine conscience*

## Cultiver la bientraitance

- 1) Fonctionnements et rôles de l'empathie et de la compassion
- 2) Comment développer la compassion

*Pratique de compassion*

- 3) Comment être bientraitant avec les mots
- 5) Exercice pratique : situation de vie professionnelle

## Conclusion