Prévenir l'épuisement des professionnels de santé

Boîte à outils



Accédez à toutes les ressources en ligne : outils, contacts, témoignages, accompagnement...

"Prendre soin de soi, c'est pouvoir mieux soigner"

CPTS du Sud Cornouaille

www.cptssudcornouaille.fr

Un outil conçu avec et pour les professionnels de santé du territoire.

Cette boîte à outils est en construction permanente.
Vos retours et suggestions sont les bienvenus.
Si vous souhaitez proposer d'autres ressources, écrivez-nous à *association@cptssudcornouaille.fr*

Etape 1 : Repérer et s'auto-évaluer

Prendre conscience de son état
Identifier les premiers signes de mal-être

Des outils pour s'évaluer et détecter les premiers signes

Etape 2 : Se mettre en sécurité

Réagir vite et se protéger

Des conseils pratiques pour se mettre en sécurité rapidement

Etape 3 : Être accompagné

Bénéficier d'un accompagnement structuré

Des informations sur les accompagnements professionnels et sociaux

Etape 4 : S'informer et se former

Comprendre pour prévenir

Des guides, fiches et ressources sélectionnés pour mieux agir

Etape 5 : Se ressourcer

Prendre soin de soi au quotidien

Des outils pour reprendre contact avec soi même

Etape 6: Suivre son chemin

Avancer étape par étape

Des conseils pour assurer une reprise adaptée et durable