



PROGRAMME FORMATION
BURN OUT 2 JOURS ET 1/2

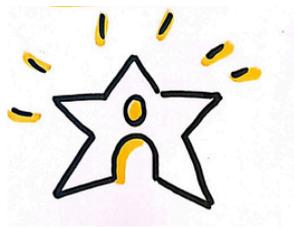


Christelle PILLLOT
06 76 72 91 77



Séverine POULOT
06 77 41 46 60





- **Objectifs :**

Comprendre les facteurs de risque du Burn-out et établir son plan d'action et de prévention. Savoir quelle posture tenir en tant que manager ou collègue face à un collaborateur en risque.

- **Public :** Managers, collaborateurs, dirigeants, entrepreneurs libéraux, DRH

- **Durée :** 2 JOURNEES et 1/2

- **Objectifs opérationnels :**

1. Comprendre la complexité du Burn out
2. Identifier les facteurs déclencheurs et apprendre à détecter les signaux pour un collègue, un membre de son équipe ou pour soi-même.
3. Evaluer ses agents stresseurs
4. Identifier ses ressources et trouver son antidote pour prévenir le burn-out
5. Repartez avec votre plan d'action pour votre équipe ou les collaborateurs de l'entreprise.

- **Moyens pédagogiques :**

- Exercices de réflexion personnelle
- Mises en situation en sous groupes et feed-back
- Travail en binômes
- Echanges collectifs
- boîte à outils de techniques de gestion du stress

- **Méthodes d'évaluation :**

- questionnaire d'auto positionnement
- Evaluation participative et active
- Mises en situation
- questionnaire de satisfaction



Programme J1

- Accueil, attentes, présentations
- icebreaker
- La complexité du Burn-out :
 - comprendre dans quels contextes professionnels
 - repérer les signes précurseurs
 - détecter les signaux et symptômes
- Evaluer ses facteurs de risque
 - quizz d'auto-positionnement
 - identifier ses agents stresseurs
- Savoir comment agir en amont :
 - comment réagir auprès d'un collègue ou en tant que manager dès les premiers signaux pour développer la bonne posture.
 - Actions déjà en place : à développer, à stopper ou valoriser



Programme J2 et J3

Co-animation avec Séverine POULOT
Consultante thérapeute Spécialiste en Bien-être au travail

- Accueil
- ENERGIZER
- Comprendre le rôle des émotions
 - prise de conscience de ses émotions et de l'impact sur le corps
 - Répondre à ses besoins
 - Boîte à outils pour apprendre à gérer le stress
- Développer sa confiance en soi
 - renforcer sa confiance en soi
 - apprendre à poser des limites
 - Constituer sa boîte à outils (mises en situation, techniques de gestion du stress)
 - Comprendre quelles sont les clés pour développer sa résilience
- Construire son plan d'action professionnel et personnel
 - identifier ses leviers personnels pour mettre en place son antidote anti-stress
 - identifier les actions pour le bien-être au travail des collaborateurs
- Bilan de la journée

