RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

PREVENIR DU BURN OUT OU DE LA FATIGUE AU TRAVAIL

Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable

- Identifier les manifestations de l'épuisement professionnel
- Comprendre les facteurs déclencheurs du burn-out
- Agir pour prévenir le burn-out

Compétences développées

Cette formation permet de comprendre les causes et symptômes du burn-out, d'agir pour prévenir et de savoir vers qui se tourner en cas d'épuisement professionnel.

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Modalités pédagogiques
Formation en présentiel : Salle équipée de matériel pédagogique : vidéoprojecteur, paperboard

Alternance apports théoriques et pratiques
Des exercices pratiques de mise en situation, autodiagnostic, travail de groupe pour co-construire un plan d'action, des échanges.

Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du déroulé pédagogique.

Supports de formation (version numérique remis à chaque participant en fin de formation).

Suivi et accompagnement :
Un questionnaire d'évaluation à froid est transmis 1 mois après la formation permettant de mesurer l'efficacité de l'action de formation.

Durée de formation
1 jour soit 7 heures

Public
Cette formation s'adresse à tous les salariés et managers, membres du CSE, etc....

Prérequis
Aucun

Niveau / Certification Obtenue
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation

Type de formation / stage
Présentiel, À distance

Intra/Inter/ Accompagnement individuel

RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

PREVENIR DU BURN OUT OU DE LA FATIGUE AU TRAVAIL

Nombre de Participant par session de formation :
En Intra-entreprise : Groupe de 10/12 personnes maximum

Modalités d'évaluation :
Avant la formation : audit des besoins au préalable avec les responsable de projet pour ajuster si besoin le contenu pédagogique au contexte et à l'environnement.
A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur par différentes méthodes d'évaluation (questionnement oral, exercices pratiques, jeux de rôle)

Programme

Qu'est-ce que le burn-out et repérer les manifestations de l'épuisement professionnel

- Définition du burn-out
- Différencier le burn out de la surcharge de travail, du stress et de la dépression
- Qui sont les personnes qui souffrent du burn-out ?

- Identifier les premiers signes, les symptômes annonciateurs
- Détecter les symptômes et repérer les changements de comportement

Comprendre les facteurs déclencheurs du burn-out

- Évaluer les facteurs de stress au travail
  Le trafic des trajets, la condition physique, environnement bruyant, une condition financière précaire, l'insécurité de son travail, un conflit avec un collègue ou un supérieur, une surcharge de travail etc...
- Mesurer les impacts sur la santé physique et psychologique

Définir les plans de prévention et d'actions

- Identifier les indicateurs et mesurer leur gravité.

RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

PREVENIR DU BURN OUT OU DE LA FATIGUE AU TRAVAIL

- Faire face aux situations à risque.
- Construire un plan de prévention (collectif ou individuel)
- Agir pour prévenir le burn-out :
  Se fixer des objectifs réalistes
  S'affirmer et savoir dire « non »
  Ne pas se comparer
  En parler, échanger avec un collègue, des amis, ne pas s'isoler
  Ecoutez les signaux que votre corps Ralentir son rythme
- Lâcher prise sur les situations …
- Apprendre à évacuer son stress (techniques de respirations, médiation, sophrologie, activités physiques, loisirs etc…)
- Identifier les situations et les événements stressants
- S'organiser : établir une liste des tâches à accomplir par ordre de priorité

La prise en charge

Vers qui se tourner ? (médecine du travail, référent entreprise, DRH, mangers …)
Diagnostic et prise en charge

Brochures Inrs ed6251.pdf