



Prévenir l'épuisement professionnel

Développer son bien-être au travail

En présentiel

Durée : 2 jours soit 14 heures

Tarif Inter : 980 Euros HT

Tarif Intra : 1.750 Euros HT

Référence : PREVBO

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

- Savoir identifier les premiers symptômes d'épuisement professionnel et ses conséquences sur la vie quotidienne.
- Savoir en déterminer les causes probables.
- Analyser son contexte de travail, comprendre son comportement face au stress et évaluer les situations à risque.
- Développer des ressources personnelles et techniques efficaces pour gérer son stress et prévenir l'épuisement professionnel.

TRAVAUX PRATIQUES

Alternance d'apports théoriques, d'analyses des pratiques, de retours d'expérience, d'exercices, de travaux pratiques et applications en lien avec son propre contexte professionnel.

PARTICIPANTS

Tout public.

PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Le formateur est IPRP en prévention des RPS enregistré auprès de la Direccte de la région Centre. Consultant et formateur, il intervient auprès d'entreprises dans le cadre des thématiques de la prévention des RPS et l'amélioration de la QVT. Il est également sophrologue spécialisé en bien-être au travail et intervient dans le cadre de la gestion du stress.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation est réalisée tout au long de la formation à travers différents moyens (QCM, mise en situation, quiz...). L'intervenant valide la progression pédagogique du stagiaire et précise les outils utilisés pour la validation des acquis.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices, études de cas ou présentation de cas réels.
- À l'issue de chaque formation, My Happy Work fournit aux participants un questionnaire d'évaluation de la formation.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

LE PROGRAMME

1) Définir le concept de burn-out

- Différencier les différentes notions : stress aiguë, stress chronique, burn-out et autres notions
- Connaître le cadre juridique dans lequel s'inscrit l'épuisement professionnel et la prévention des RPS
- Repérer les différents signes d'épuisement professionnel
- Repérer les conséquences du burn-out sur son environnement, sa vie professionnelle et sa vie personnelle, sur sa santé

Exercice: Faire son auto-diagnostic d'épuisement professionnel avec le questionnaire MBI.

2) Savoir analyser et déterminer les causes probables dans son environnement de travail:

- Identifier les différentes sources d'épuisement liées au travail
- Intégrer la complexité multifactorielle de l'épuisement au travail (évolution du monde du travail, facteurs intrasèques et facteurs extrasèques à l'individu)
- Comprendre le mécanisme du stress
- Détecter ses situations anxigènes dans le cadre de son travail
- Comprendre ses propres mécanismes face au stress

Analyse de pratiques: S'inspirer de situations réelles afin de déterminer ses sources de stress et repérer ses comportements face à une situation stressante.

3) Se protéger de l'épuisement professionnel

- Distinguer les 3 niveaux de prévention :
 - * Prévention primaire : réduire et supprimer les causes d'épuisement
 - * Prévention secondaire : renforcer sa capacité à faire face aux difficultés sur le plan individuel (gestion du temps, organisation, communication, savoir dire non, poser ses limites)
 - * Prévention tertiaire: évacuer les tensions et réparer (relaxation, outils de sophrologie, gestion des émotions, prendre du recul, hygiène de vie...)
- Focus sur le droit à la déconnexion
- Mobiliser les recours internes et externes à l'entreprise: repérer chez soi ou chez les autres et alerter.

Travaux pratiques : Apprentissage des différentes techniques de gestion du stress et mise en place d'un plan d'action personnalisé par participant pour prévenir l'épuisement professionnel.

Les prochaines dates
inter ou intra: Nous
contacter.

Lieu : Chartres