



IDENTIFIER LE RISQUE DE « BURN-OUT » POUR MIEUX LE PREVENIR

Réf. C 09 (MAJ 190225)

Pour qui ?

La formation s'adresse à toute personne souhaitant acquérir une méthodologie d'évaluation et d'action pour prévenir les (RPS) risques psychosociaux, leurs manifestations et leurs répercussions humaines, organisationnelles et économiques.

Pré-requis : Aucun.

A l'issue de la formation le participant sera capable de :

- ✓ Savoir repérer, interpréter et comprendre les signes, les causes et les effets néfastes de l'épuisement professionnel dit « burn-out »
- ✓ S'approprier des outils permettant d'adapter les pratiques quotidiennes afin de remédier aux effets extrêmes du stress au travail
- ✓ Adapter son comportement dans ces situations et exercer efficacement une mission de soutien suivant le périmètre de ses missions et responsabilités
- ✓ Maintenir et optimiser les ressources des personnes confrontées à une situation de stress au travail pour concilier au mieux performance, engagement et qualité de vie au travail

Durée : 2 jours, 14 heures

Date, horaires, lieu : Voir site internet/nous contacter

Tarif : 860.-€ HT par personne en inter entreprises

Délai d'accès : entres quelques jours et quelques semaines

Accompagnement pédagogique : Jennifer JOLLY, formatrice coach certifiée, expérimentée dans les domaines du management et de la communication interpersonnelle, vous propose une pédagogie interactive autour d'autodiagnostic, exercices, mises en situations et jeux de rôles permettant d'intégrer, d'ancrer et d'évaluer les acquis. Plus de 50% du temps consacré à la pratique. Le processus pédagogique de cette formation s'articule autour de 3 piliers : **Eclairer – Identifier / évaluer – Agir.**

Accompagnement administratif : Nous vous accompagnons dans vos demandes de prise en charge administrative post formation avec l'organisme de financement, sous réserve d'obtenir l'accord de prise en charge avant le début de la formation.

Suivi - Evaluation : Questionnaire préformatif, feuille d'émargement, attestation de présence et certificat de réalisation de formation (Article L.6353-1 du code du travail).

L'itinéraire pédagogique :

Des signes précurseurs de stress jusqu'au risque de « burn-out »

Définir la notion de « risques psychosociaux ».

Identifier les 4 familles de déclencheurs au travail.

Faire un focus sur le stress : identifier, reconnaître le stress, comprendre son mécanisme, les principaux symptômes et conséquences de l'effet « pollution – contamination » au sein d'une équipe par le principe d'interaction des comportements.

Distinguer stress et fatigue, tension, anxiété, angoisse, peur pour prévenir plutôt que souffrir.

Définir le stress d'un point de vue scientifique : le Syndrome Général d'Adaptation et ses phases d'alarme, d'adaptation et d'épuisement.

Identifier les principaux agents stresseurs en milieu professionnel en considérant la situation de travail (Individus – Tâches – Matériel – Milieu).

Prévenir – Identifier – Agir

Découvrir les notions de base de psychopathologie du travail : souffrance, stress, burn out, bore out, pathologie de surcharge, harcèlement moral, stratégie de défense, suicide...

Repérer les signes et signaux de fragilité ou de détresse.

Clarifier le rôle de préventeur des risques psychosociaux (en articulation avec celui des autres acteurs internes ou externes) et les actions à mettre en œuvre dans une démarche de prévention et de soutien.

Adopter les bons réflexes de communication pour préserver, garantir le dialogue avec une personne en situation de fragilité ou de détresse.

Découvrir, acquérir et développer des techniques et des stratégies individuelles et collectives pour se préserver du stress ou diminuer son impact : recyclage – symbolisation – expression.

Notre objectif de satisfaction : un degré de satisfaction, sur l'ensemble de la formation, de 90%.



Flexibilité : cette formation est réalisable en sur-mesure (stage INTRA). Tarif ajustable selon la localisation et le contenu effectif.

Accessibilité : Les locaux mis à votre disposition ainsi que les méthodes pédagogiques sont adaptés, dans la mesure du possible, aux différents publics adultes ainsi qu'aux personnes en situation de handicap. Consulter notre site internet www.ascentiel.fr à ce sujet.

