

PREVENIR LE BURN OUT PROFESSIONNEL

PROGRAMME DE FORMATION



Objectifs de formation

À l'issue de la formation, chaque participant sera capable de :

- ◆ Définir le burn-out et le distinguer du stress, de la fatigue et de la dépression
- ◆ Expliquer les mécanismes physiologiques et psychologiques à l'œuvre dans l'épuisement professionnel
- ◆ Repérer les phases d'installation du burn-out et les signaux d'alerte, chez soi et chez les autres
- ◆ Identifier les facteurs de risque organisationnels et individuels qui l'exposent personnellement
- ◆ Réaliser un auto-diagnostic de son niveau d'épuisement et cartographier ses sources de stress
- ◆ Mettre en pratique des techniques de régulation du stress et de récupération
- ◆ Poser ses limites, s'affirmer et mieux communiquer avec son manager sur sa charge de travail.

Programme pédagogique

Comprendre le burn-out : définitions et mécanismes

Définir précisément le burn-out et le différencier d'autres états proches. La triade de Maslach; distinction burn-out / stress aigu / fatigue / dépression / bore-out ; le burn-out comme phénomène progressif et non un « coup de fatigue »

Les phases d'installation et les signaux d'alerte

Repérer les stades d'évolution du burn-out et les signaux précurseurs. Les phases de Freudenberg ; signaux physiques, émotionnels et comportementaux

Facteurs de risque organisationnels et individuels

Identifier les facteurs de risque propres à son contexte de travail et à sa personnalité. Modèle demande-contrôle-soutien (Karasek) ; modèle effort-récompense (Siegrist) ; les six domaines de la vie professionnelle (Maslach & Leiter) ; facteurs individuels : perfectionnisme, hyper-engagement, difficulté à déléguer ou à dire non

Les mécanismes physiologiques du stress chronique

Comprendre l'impact biologique du stress prolongé sur le corps et le cerveau. La réponse au stress ; la charge allostatique (McEwen) ; effets sur le sommeil, l'immunité, la mémoire et la concentration ; le cercle vicieux épuisement-perte d'efficacité

Poser ses limites et communiquer sur sa charge de travail

S'affirmer face à une charge excessive et dialoguer avec son manager. Principes de l'affirmation de soi ; distinguer urgent/important ; formuler un refus ou une demande d'arbitrage sans culpabilité ; préparer un échange constructif avec son manager sur sa charge

Financement

Tarif : formation pouvant être prise en charge par l'OPCO dans le cadre du plan de formation

- Pour les salariés d'entreprise ou d'association :
 - en inter : 280 € par personne
 - en intra : 1 400 € à Étampes (pour un autre site géographique, nous consulter)

Public

Tout salarié et demandeur d'emploi.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de posséder de prérequis en amont.

Certification

Formation non certifiante.

Plan de vigilance personnel et rôle du collectif

Formaliser ses propres signaux d'alerte et un plan d'action, comprendre le rôle de l'équipe et de l'organisation. Rédaction d'un plan de vigilance individuel ; rôle du collectif de travail, du manager et des acteurs de prévention (médecine du travail, RH, CSE) dans la détection et la prévention

Pour plus d'informations, nous contacter par téléphone au 01 60 80 91 52 ou par mail à contact@horizons91.fr



Moyens pédagogiques

Salles de formation en corrélation avec le nombre de stagiaires présents, équipées d'un paperboard et / ou d'un tableau blanc et/ou d'un vidéoprojecteur.

Remise de supports pédagogiques écrits pour chaque séquence de formation.

Plans d'action.

Vidéos, témoignages, articles de presse.

Jeux de rôle, études de cas.

Moyens d'évaluation

Afin de permettre d'évaluer les acquis de chaque stagiaire, l'évaluation des mises en situation permettra de vérifier si les principes essentiels découlant de la formation ont bien été acquis par chacun d'entre eux. Ces résultats seront adressés ultérieurement sous la forme d'une attestation visée par l'organisme de formation afin de permettre à celui-ci de disposer du temps nécessaire pour évaluer les acquis.

Par ailleurs, une évaluation de la satisfaction du stagiaire à travers un questionnaire (qualité organisationnelle et pédagogique de la formation) sera effectuée en fin de formation.

Méthodes pédagogiques

L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des stagiaires afin de cibler au mieux les attentes des participants.

Tout au long de la formation, le formateur veillera à adapter le processus pédagogique aux stagiaires présents.

L'action de formation se déroulera dans le respect du programme de formation remis préalablement aux stagiaires en s'appuyant sur une alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques contribuant au transfert de connaissance et à l'acquisition des compétences visées.

Les séquences seront accompagnées de supports pédagogiques écrits permettant de suivre le déroulement de la formation et de s'y référer ultérieurement.

Les techniques pédagogiques suivantes seront privilégiées :

- Apports théoriques en ouverture de séquences ou clôturant une activité collective ou en sous-groupe de réflexion.
- Observation de situations (vidéos).
- Activités en individuel et en groupes (analyse).
- Mises en situation
- Brainstorming.

Moyens d'encadrement

L'encadrement des stagiaires sera assuré par la direction et la coordination d'Horizons ainsi que par le formateur.

Modalités d'accès : Inscription directe auprès d'Horizons ou positionnement par une entreprise.

Délais d'accès : Variable car en fonction de la programmation annuelle. 2 mois au plus.

Modalités d'organisation : Formation en continue ou séquencée sur 2 semaines et en présentiel.

12 stagiaires environ.

Accessibilité : Bâti plain-pied - couloirs larges - salle accessible directement depuis le parking.

RER C à 20 minutes à pied et lignes de bus à 5 minutes.

Formateurs

- Formateur ayant une grande expérience en coaching professionnel

Lieu

Étampes. Possibilité d'organiser cette formation sur d'autres sites géographiques à la demande du client ou du commanditaire.

Durée et dates

Durée : 14 heures. De 9 h 00 à 17 h 00. Variable selon les besoins.

Dates : formations semestrielles. Nous contacter.

Pour aller plus loin

Pour plus d'informations sur les indicateurs de résultats (taux de satisfaction, de certification, d'insertion dans l'emploi, nombre de stagiaires formés, ...), visitez notre site internet www.horizonsformations.fr