

PREVENIR LE BURN-OUT

MANAGEMENT RH



Nathalie VAN CELST
AMN CONSEIL ET FORMATION



PREVENIR LE BURN-OUT

(Durée : 2 jours (14 heures))

Public

Tout public

Prérequis

Aucun

Objectifs

- Comprendre ce qu'est le processus de Burn-out
- Comprendre les origines du Burn-out
- Reconnaître les situations/personnes à risques, reconnaître les symptômes
- Situer le niveau d'épuisement professionnel et des autres paramètres qui constituent le Burn-out
- Comment gérer en phase de Burn-out
- Comment sortir du processus

Contenu

Burn-out, de quoi parle-t-on ?

- Chiffres et statistiques / cadre juridique
- Définition du burn-out
- Burn-out / dépression
- Impacts sur la santé physique et psychologique

Comprendre les facteurs de risques

- Lien entre burn-out et facteurs de RPS
- Quels sont les profils qui sont les plus exposés
- Quelles sont les professions qui présentent le plus de risque ?

Repérer les manifestations de l'épuisement professionnel : Les symptômes et signaux d'alerte

- Quels sont les signaux d'alerte, comment les repérer, comment agir en fonction de la situation ?
- Évaluer les facteurs de stress au travail et son niveau de burn-out
- Détecter les étapes et les manifestations d'un risque de burn-out

Prévention et sortie du burn-out

- Comment briser le cycle du burnout lorsque la fatigue professionnelle est déjà présente ?
- Communiquer mes besoins à ma hiérarchie : exprimer les difficultés rencontrées au sein de l'organisation

AMN Conseil et Formation
19 rue Copernic - 13200 ARLES

N°SIRET : 879 741 387 00028 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° : 93 13 18 129 13 auprès de la DIRECCTE PACA

Enregistrée DPC sous le N° : 99BB

04.90.43.96.88 - www.amn-conseil-formation.fr



Apprendre à mieux se connaître

- Sortir du burn-out : Identifier les symptômes nécessite une connaissance approfondie de soi-même.
- Le test de MASLACH : comment se situer sur une échelle en termes d'épuisements professionnel, de déshumanisation et de sens au travail : 3 paramètres donnent un indicateur du niveau de Burn-out

Stratégies de gestion du stress et de la charge de travail

- Planification et organisation
- Développement de compétences en gestion du temps
- Prise de pause et respiration
- Activité physique et relaxation
- Communication et gestion des attentes
- Équilibre travail-vie personnelle

Mettre en place une dynamique quotidienne de la gestion de son stress

- Définition du stress
- Comment fonctionne le processus de stress
 - Processus physiologique
 - Syndrome général d'adaptation
- Les symptômes du stress
- Les techniques de gestion du stress
 - Gérer ses émotions
 - Agir sur les croyances négatives et positives
 - Techniques de base de respiration et de relaxation
 - Le stress et l'alimentation
 - La question du sommeil

Méthodes et outils

La formation alterne exposés théoriques, études de cas issues de l'expérience professionnelle des participants, expérimentation des différentes méthodes et outils, échanges sur les pratiques de l'entreprise

Mode de validation

Évaluation formative tout au long de la formation.

A l'issue de la formation, nous délivrons au participant une attestation de formation.

Modalités de la formation

Face à face pédagogique : 14 heures réparties en 2 jours consécutifs

Effectif : jusqu'à 10 stagiaires

Intervenant

L'encadrement de la formation est assuré par un psychologue spécialisé en prévention des RPS

AMN Conseil et Formation

19 rue Copernic - 13200 ARLES

N°SIRET : 879 741 387 00028 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° : 93 13 18 129 13 auprès de la DIRECCTE PACA

Enregistrée DPC sous le N° : 99BB

04.90.43.96.88 - www.amn-conseil-formation.fr

**PROGRAMME DE FORMATION
PREVENIR LE BURN-OUT**

JOUR 1	
9h00 – 12h30	<p>Ouverture de la formation Présentation du formateur, des stagiaires, recueil des attentes Objectifs de la formation</p> <p>Burn-out, de quoi parle-t-on ?</p> <ul style="list-style-type: none">• Chiffres et statistiques / cadre juridique• Définition du burn-out• Burn-out / dépression• Impacts sur la santé physique et psychologique <p>Comprendre les facteurs de risques</p> <ul style="list-style-type: none">• Lien entre burn-out et facteurs de RPS• Quels sont les profils qui sont les plus exposés• Quelles sont les professions qui présentent le plus de risque ?
13h30 – 17h00	<p>Repérer les manifestations de l'épuisement professionnel : Les symptômes et signaux d'alerte</p> <ul style="list-style-type: none">• Quels sont les signaux d'alerte, comment les repérer, comment agir en fonction de la situation ?• Évaluer les facteurs de stress au travail et son niveau de burn-out• Détecter les étapes et les manifestations d'un risque de burn-out <p>Prévention et sortie du burn-out</p> <ul style="list-style-type: none">• Comment briser le cycle du burnout lorsque la fatigue professionnelle est déjà présente ?• Communiquer mes besoins à ma hiérarchie : exprimer les difficultés rencontrées au sein de l'organisation
JOUR 2	
9h00 – 12h30	<p>Apprendre à mieux se connaître</p> <ul style="list-style-type: none">• Sortir du burn-out : Identifier les symptômes nécessite une connaissance approfondie de soi-même.• Le test de MASLACH : comment se situer sur une échelle en termes d'épuisements professionnel, de déshumanisation et de sens au travail : 3 paramètres donnent un indicateur du niveau de Burn-out <p>Stratégies de gestion du stress et de la charge de travail</p> <ul style="list-style-type: none">• Planification et organisation• Développement de compétences en gestion du temps• Prise de pause et respiration• Activité physique et relaxation• Communication et gestion des attentes• Équilibre travail-vie personnelle
13h30 – 17h00	<p>Mettre en place une dynamique quotidienne de la gestion de son stress</p>

AMN Conseil et Formation**19 rue Copernic - 13200 ARLES**

N°SIRET : 879 741 387 00028 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° : 93 13 18 129 13 auprès de la DIRECCTE PACA

Enregistrée DPC sous le N° : 99BB

04.90.43.96.88 - www.amn-conseil-formation.fr



V1 – 04.2024

	<ul style="list-style-type: none">• Définition du stress• Comment fonctionne le processus de stress<ul style="list-style-type: none">○ Processus physiologique○ Syndrome général d'adaptation• Les symptômes du stress• Les techniques de gestion du stress<ul style="list-style-type: none">○ Gérer ses émotions○ Agir sur les croyances négatives et positives○ Techniques de base de respiration et de relaxation○ Le stress et l'alimentation○ La question du sommeil <p>Bilan de fin de formation</p>
--	---

AMN Conseil et Formation

19 rue Copernic - 13200 ARLES

N°SIRET : 879 741 387 00028 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° : 93 13 18 129 13 auprès de la DIRECCTE PACA

Enregistrée DPC sous le N° : 99BB

04.90.43.96.88 - www.amn-conseil-formation.fr