

Comment réagir face à l'épuisement professionnel dans mon équipe ? (ou comment éviter le burn-out d'un de mes collaborateurs)

OBJECTIFS :

Repérer les signes de l'épuisement professionnel pouvant mener au burn out.
Déterminer les actions que peut mener le manager pour accompagner une personne de son équipe en épuisement professionnel.
Trouver des solutions pour se protéger et protéger son équipe de l'épuisement professionnel.

PUBLIC :

Dirigeants, Directeurs, Managers en poste.

DUREE :

2 jours (14 heures)

PROGRAMME :

1. Qu'est-ce que l'épuisement professionnel ?

Définir ce qu'est l'épuisement professionnel / le burn out
Comprendre les mécanismes du stress
Faire la différence entre burn out et dépression

2. Quels sont les signes d'alerte ?

Reconnaître les symptômes et les indicateurs du stress chronique au travail
Les 10 signes pouvant montrer qu'une personne est en épuisement professionnel

3. Quelles peuvent être les causes de l'épuisement professionnel ?

Identifier les facteurs de risques
Analyser les risques particuliers liés au contexte actuel : crise sanitaire, télétravail, période d'incertitude...

4. Quels sont mes moyens d'action, en tant que manager ?

Comment faire face à la situation en tant que manager ? Comment accompagner la personne en épuisement professionnel ?
Sur qui s'appuyer ?
Comment communiquer avec la personne proche du burn out ?

5. Protéger (et se protéger) de l'usure professionnelle

Identifier les facteurs de bien-être au travail pour pouvoir les utiliser
Le rôle de l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle
Réapprivoiser ce temps qui nous échappe
S'interroger sur le droit (ou devoir ?) à la déconnexion
Utiliser des techniques extra-professionnelles pour la vie professionnelle

6. Trouver des solutions pour reprendre le chemin du bien-être professionnel

Repérer les facteurs de stress pour son équipe et accompagner ses collaborateurs à y faire face
Les clés de réussite pour améliorer le bien-être de son équipe
Trouver concrètement une solution au mal-être d'un de ses collaborateurs



INTERVENANTE :
Alexandra KLAMECKI

Guide en développement professionnel
Fondatrice et dirigeante du cabinet Umana
Expérience professionnelle de 20 ans.
Spécialisée depuis 4 ans dans
l'accompagnement de personnes en mal-
être professionnel.

TARIF :

Formation en inter : 1200 €HT / personne
Formation en intra : 4000 € HT / session
(+ frais de déplacement le cas échéant)

PRE-REQUIS :

Aucun pré-requis nécessaire.

METHODES PEDAGOGIQUES

ET TECHNIQUES :

Formation réalisée en présentiel, en
groupe de maximum 9 participants.

Apports théoriques

Exercices / Films / Echanges

Envoi d'un support à chaque participant

**+1h de coaching individuel proposé à chaque
participant après la formation !**

EVALUATION DES ACQUIS :

Evaluation effectuée par un quiz

Pour plus d'informations :
contacts@umana.fr