

OBJECTIFS :

- Comprendre les mécanismes qui peuvent conduire au burn out.
- Repérer les signaux d'alerte.
- Trouver ses ressources personnelles pour s'en prémunir.
- Identifier les moyens d'actions.

POUR QUI ?

Salariés souhaitant se prémunir contre l'épuisement professionnel et trouver des solutions pour s'en protéger.

PROGRAMME :

Jour 1

1. Qu'est-ce que l'épuisement professionnel ?
Comprendre les mécanismes du stress chronique
Qu'appelle-t-on le burn out ?
Y a-t-il des personnes plus susceptibles que d'autres d'être sujettes au burn out ?
Comment reconnaître les 4 phases du burn out ?

2. Quels sont les signes d'alerte ?
Quels sont les symptômes de l'épuisement professionnel ?
Quels signes doivent m'alerter chez un collègue ? un proche ?
Quels signes doivent m'alerter pour moi ?
Quels sont les facteurs de risques ? au niveau individuel ? au niveau de mon entreprise ?

Jour 2

3. Prendre confiance en ses ressources
Quelles sont mes propres ressources, mes compétences, pour faire face à des situations à risque ?

4. Retrouver son pouvoir d'agir
Identifier comment, à partir de mes drivers et de mes valeurs, je peux agir sur mes émotions, sur mon corps, et donc me prémunir de l'épuisement professionnel.

5. Se protéger de l'épuisement professionnel
Quels outils puis-je mettre en place et utiliser, dans ma vie professionnelle et/ou personnelle pour me protéger ?

QUELLE APPROCHE PEDAGOGIQUE POUR CET ATELIER ?

Des exercices personnels
Des temps d'échanges
Des apports théoriques
De la relaxation
Des outils de gestion du stress

Envoi d'un support par mail, après l'atelier, à chaque participant

PRE-REQUIS ?

Avoir envie de participer à cet atelier et être prêt à s'y investir personnellement.

DUREE :

2 jours en présentiel

COUT :

990 € HT par personne (soit 1188 €TTC)

INTERVENANTES :

Nathalie Preschez
Coach et psychopraticienne.
Fondatrice du cabinet MaieuSens
Spécialisée dans le développement des compétences relationnelles

Alexandra Klamecki

Guide en développement professionnelle
Fondatrice du cabinet Umana
Spécialisée dans l'accompagnement des personnes suite à un burn out.