
FORMATION AUX ESSENTIELS DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

PUBLIC :

Notre formation s'adresse :

- Aux consultants en accompagnement professionnel souhaitant maîtriser les essentiels de l'épuisement.
 - Aux managers souhaitant être sensibilisés au sujet pour accompagner au mieux leurs équipes.
 - Aux coachs désirant comprendre leurs coachés en situation d'épuisement ou sortant d'un burn-out.
 - Aux professionnels des ressources humaines, qui sont amenés à accompagner les problématiques de QVT et de souffrance au travail pour les collaborateurs de leur entreprise.
 - Aux thérapeutes souhaitant comprendre les mécanismes de l'épuisement professionnel.
- Aux professionnels du bien-être souhaitant se familiariser avec le sujet.

PRE-REQUIS :

Etre dans une démarche d'accompagnement des personnes.

A noter que cette formation n'est pas adaptée aux personnes déjà aguerries au sujet.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Formation collective à distance sous la forme de webinar participatif. Plateforme utilisée : Zoom.
- Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation.

DURÉE : 1 journée.

Durée totale : 5h (divisées en 2h le matin et 3h l'après-midi).

DATES PROPOSÉES :

Lundi 13 décembre 2021.

Mardi 17 mai 2022.

Mardi 5 juillet 2022.

HORAIRES : De 10h à 12h et de 14h à 17h

LIEU : Formation à distance – visioconférence

Pour accès aux personnes porteurs d'un handicap : Nous consulter.

10 stagiaires maximum.

FORMATEUR :

Mme Marina Bourgeois, Dirigeante du cabinet, auteure du livre *Burn-out. Le (me) comprendre et en sortir* et créatrice des Samedis du Burn-Out (#SBO), espace d'échanges dédiés à la sensibilisation et la co-construction d'outils préventifs en matière de souffrance au travail et d'épuisement professionnel.

Marina accompagne en coaching dans la phase de surchauffe (burn-in) et dans le cadre du retour à l'emploi et de la reprise d'activité. Elle intervient en entreprise pour former les managers et collaborateurs à la détection des signaux de l'épuisement et à l'accompagnement de la reprise de poste des salariés suite à un arrêt pour burn-out.

Elle intervient régulièrement auprès des institutionnels et des médias dans le cadre de conférences et de chroniques.



OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- comprendre le mécanisme de l'épuisement professionnel.
- maîtriser les différentes phases du burn-out (mécanisme de glissement de la simple fatigue, à l'usure, puis au burn-out).
- être capable de détecter les signaux d'alerte manifestes ou non formulés, et de les recueillir.
- mesurer l'impact de l'épuisement (sur le plan professionnel et personnel).
- être apte à orienter vers les professionnels et réseaux de santé compétents.

CONTENU

Introduction

Contextualisation (RPS/QVT/Souffrance au travail)

Chiffres

Définition de l'épuisement professionnel

Typologie des différents types d'épuisement professionnel

Les phases du burn-out

Charge mentale

Profilage des personnes à risque

Typologie des causes (endogènes/exogènes)

Rapport au travail (valeur/centralité)

Détection des signaux et symptômes

Conséquences du burn-out

Gestion de l'interruption et de la reprise d'activité

Mécanisme du déni

Burn-out et dépression

Parties prenantes – acteurs – orientation vers les professionnels de santé adéquats

Stratégie d'action (d'urgence + long terme)

A noter que depuis le début de la crise sanitaire liée à la Covid, nous associons à ces thématiques un travail complémentaire sur les risques liés à l'isolement, au travail à distance (télétravail), à l'hyperconnexion et à la dissolution des frontières en résultant entre vie privée et vie professionnelle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- QCM/Quizz
- Grille d'évaluation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence, téléphone et mail

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Suivi de l'exécution :



10 rue de Penthièvre - 75008 PARIS | Mail : contact@orsc.email

www.oser-rever-sa-carriere.com

SIRET n°840 659 023 00013 | Numéro de déclaration d'activité : 11756198775 auprès du préfet de région Île-de-France



- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats :

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

Modalités pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,

Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

Document mis à jour le 17 novembre 2021.

