

PRÉVENIR LE BURN-OUT

PRESTATION FORMATION



Durée

1 jour
soit 7 heures
Aménageables en
2 demi-journées

Format

Présentiel ou distanciel



Prérequis

Aucun



Public

Managers, cadres et toutes
personnes souhaitant acquérir
des outils pour gérer la pression
au quotidien



Intervenant-e-s

Psychologues du travail

*Un référent handicap présent en
interne disponible sur sollicitation.*

➔ OBJECTIFS DE FORMATION

En situation de travail, vous serez capable de ...

- Comprendre le fonctionnement de la pression et du stress pour mieux gérer ses émotions
- Faire le point sur son niveau de pression et identifier l'origine de ce stress
- Prendre du recul pour comprendre son fonctionnement et adapter son attitude
- Apprendre à canaliser la pression pour récupérer rapidement

➔ CONTENU

1. Comprendre l'impact de la pression sur son fonctionnement et son énergie

Définir le stress, analyser ses différents mécanismes et origines pour mieux le comprendre

Identifier ses effets directs ou indirects sur l'Homme : physiques, psychologiques, comportementaux, intellectuels

Différencier stress et burn out, faire le point sur sa capacité à gérer son stress

2. Identifier son niveau de stress, comprendre l'origine de son stress

Faire son auto-diagnostic : où en suis-je ? comment je me positionne par rapport à mon équipe ?

Repérer ses propres signes avant-coureurs de stress

Analyser les contextes qui génèrent de la pression pour engager une démarche positive

3. Agir sur les origines internes et externes de son stress pour éviter le burn-out

Intégrer la réalité objective sur sa capacité à gérer le stress et observer une situation

Faire le point sur ce qui dépend de moi et ce qui ne dépend pas de moi

Identifier ses leviers d'action pour engager une dynamique

4. Gagner en efficacité au quotidien, gagner en assurance

S'entraîner avec des exercices réflexes (respiration, détente flash) pour évacuer les tensions, retrouver son calme et récupérer

Acquérir des outils des outils pour gérer l'énergie d'une journée courante de travail et celle d'une journée « difficile » et mettre en place sa propre stratégie d'équilibre

Apprendre à canaliser ses émotions



MODALITES PEDAGOGIQUES

➔ Méthodes pédagogiques

Alternance entre théorie et pratique
Réalisation d'un auto-diagnostic instantané
Acquisition des outils faciles à reproduire
Élaboration d'un plan d'action personnalisé
Support de formation gérer la pression pour éviter le burn out

➔ Moyens mobilisés

Équipe pédagogique composée de psychologues du travail et de consultant-es expert-es dans différents domaines d'activité

➔ Techniques pédagogiques

- Apports théoriques
- Temps de réflexion, analyses, discussions, échanges du groupe
- Questionnaires d'auto évaluation
- Mises en situation
- Etudes de cas

MODALITES D'EVALUATION

Formation non certifiante et ne prévoyant pas l'évaluation des apprentissages dispensés

Évaluation formative

Un recueil de la satisfaction sera réalisé en fin de formation afin de repérer les appréciations de chaque participant

Tarif :

à partir de 1400€ HT / jour

Délais d'accès :

Dépend des dispositifs et conditions de prise en charge

Contact :

Thomas Vigneau
t.vigneau@opus-fabrica.fr

