



Programme de la formation

Prévention burnout

 Mixte sur site et à distance

 7 heures sur 1 jour(s)

 Salarié en poste, Demandeur d'emploi, Particulier, Indépendant et dirigeant, Agent de la fonction publique · 3 participants minimum

 À partir de 300 € Net de taxe par participant

Description courte

Dans le contexte actuel, la prise en compte des risques psychosociaux (RPS) dont fait partie le burnout devient indispensable pour les entreprises.

C'est un véritable enjeu pour l'engagement des salariés et la performance de l'entreprise.

Au delà des coûts directs liés à l'absentéisme, aux risques de gestion de situations d'inaptitude, les contextes dégradés de RPS, c'est aussi la démobilisation des personnels, des difficultés à conduire des changements, des conflits qui se multiplient (ANACT) ...

Une formation sur la prévention des burnout qui intègre en outre des méthodes de relaxation issues de la sophrologie.

Les managers pourront les utiliser au fil de l'eau en parallèle de l'apport plus théorique de la formation pour maintenir le cap et accroître leur productivité. Et cela, dans le respect de leur bien-être et de celui de leurs collaborateurs.

Profil des participants

Manager, DRH, Responsable Ressources Humaines, Représentant du Personnel, Membres du CSE

Prérequis

Aucun

Objectifs

Prévenir les risques de burnout et accompagner le retour des salariés

Aptitudes et compétences visées / attestées

- Détecter les symptômes de l'épuisement professionnel et en identifier les causes.
- Accompagner les salariés en souffrance, tout en restant à sa place et dans son rôle.
- Définir un plan de prévention et d'actions collectives concrètes pour prévenir le burnout.

Contenu

1 Burn-out : Qu'est ce que c'est ?

- Définition
- Caractéristiques
- Spécificité
- Burn-out et autres risques professionnels

2 Symptômes et causes

- Identifier les symptômes
 - Symptômes
 - Outils de mesure (MBI,...)
- Identifier les facteurs de risques
 - Liés au travail
 - Liés à l'individu

3 Comment prévenir le burnout ?

- 3 types de prévention selon niveau burnout
- Actions sur les facteurs des risques professionnels
- Prévention en amont : Collectif / Individuel
- Méthodes de relaxation (exercices pratiques)

4 Comment accompagner le salarié en souffrance ?

- Déterminer le niveau de burnout du salarié
- Mettre en place un accompagnement personnalisé (entretien, suivi adaptation cadre travail)
- Méthodes de relaxation (exercices pratiques)

5 Définir les bases d'un plan de prévention et d'action en entreprise

- Quelques chiffres (statistiques burnout, coût pour les entreprises...)
- Contexte juridique
- Action sur l'environnement professionnel : les rôles de chaque entité
- Projet de démarche QVT

Pédagogie et organisation

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Remise d'un support pédagogique, d'exercices et de corrigés
- Mini exercices de relaxation tout au long de la formation

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

Questionnaire (taux de réponses correctes supérieur à 80%)

Mode de validation

Remise d'une attestation de fin de formation

Financements possibles

Formation pouvant être prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle par votre OPCO ou tout autre acteur du financement de la formation en France.

Modalités et délai d'accès

Immédiat

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : (*mise en place de compensation...*)

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

- Inter-entreprises : Dans mes locaux à Ammerschwahr (68 770), tarif par stagiaire indiqué sur la fiche, ou en salle en location (frais de location en sus)
- Intra-entreprise : Sur site, tarifs sur devis
- A distance

Intervenant

Consultante évaluatrice formatrice démarche QVT certifiée AFNOR

Sophrologue Praticien RNCP, spécialisée notamment dans l'accompagnement des RPS

16 ans d'expérience dans l'encadrement dans les achats en grande distribution.