

Détecter les signes d'épuisement professionnel pour y faire face

Identifier au plus tôt les signes annonciateurs pour mettre en place un accompagnement

Objectifs : Différencier les différentes étapes de la mise en place du syndrome d'épuisement professionnel.
Identifier les signaux d'alerte à prendre en compte pour agir pour soi ou pour ses proches.
Mettre en place un plan d'action de prévention collective et individuelle à différents niveaux
Identifier les aides à disposition

Public : Directeur, Manager, Ressources Humaines, Commerciaux

Pré requis : Être motivé pour s'engager dans une démarche de vigilance

Durée : Deux jours

Modalités pédagogiques :

Apports théoriques avec diaporama et vidéos, travaux de groupe pour un maximum de réflexion, pratique d'exercice de relaxation

Inter ou Intra Entreprise

Programme :

MODULE 1 : Comprendre le lien entre travail et santé mentale

Jour 1

- Qu'est-ce que le travail ?
- Différencier le travail prescrit et le travail réel
- Identifier les actions de coopération en place
- Quel lien entre travail et santé ?

Brainstorming et exposé

MODULE 2 : Repérer les manifestations de l'épuisement professionnel

- Définir le burn out – Histoire et progression du syndrome
- Identifier les 5 étapes du burn in : processus de mise en place du burn out
- Distinguer les signaux d'alerte caractéristiques des 5 phases
- Identifier les causes dans l'entreprise
- Description des conséquences sur l'individu
- Expérimentation de techniques de gestion du stress

Travail de réflexion et exposé – Expérimentation

Jour 2

MODULE 3 : Définir des actions de prévention

- Distinguer les 3 niveaux de prévention possibles
- Définir des actions à mettre en place de façon individuelles et collectives
- Le rôle du manager dans la prévention
- Localiser les acteurs à disposition dans et hors entreprise
- Utiliser des outils pour mieux communiquer : Le DESC, Les objectifs SMART l'écoute active

Travail en sous-groupe avec mise en pratique – Mind Mapping - Fleur de Lotus

MODULE 4 : Accompagner le retour à l'emploi d'un collaborateur

- Comprendre le parcours de reconstruction
- Accompagner un collaborateur à la reprise dès le démarrage de l'arrêt

Travail collaboratif

La journée se clôturera par l'élaboration d'un plan d'action individuel basé sur les réflexions de chacun sur ces deux jours.

L'évaluation s'effectuera tout au long de la formation par des questionnaires de validation des connaissances, et de satisfaction en fin de formation.

Intervenante : Virginie Lemaire
Formatrice Consultante
Certifiée RNCP II

Groupe : 4-10 personnes maximum sans lien hiérarchique
Prix : sur devis
Repas, déplacements et hébergement en sus.