

## PRÉVENIR LE BURN OUT : OÙ EN ÊTES-VOUS?

LE STRESS INTENSE ET PROLONGÉ PEUT MENER UN COLLABORATEUR AU BURN-OUT. LA DIFFICULTÉ EST DE S'EN APERCEVOIR À TEMPS ET DE PRENDRE LES ACTIONS

**CETTE FORMATION VOUS PERMETTRA DE SENSIBILISER VOS COLLABORATEURS AU RISQUE BURN-OUT POUR QU'ILS ADOPTENT UNE ATTITUDE PRÉVENTIVE**

### LES OBJECTIFS



- Prévenir les risques de Burn out au sein de vos équipes
- Développer la capacité à identifier les premiers signes
- Prendre les mesures adéquates

### LES BÉNÉFICES



#### **Professionnellement :**

- Être sensibilisé au Burn out
- Avoir une meilleure connaissance de ses limites
- Être en mesure d'évaluer son niveau de stress et de mettre en place les bonnes pratiques pour stopper l'engrenage

#### **Personnellement :**

- Développement de sa sérénité
- Equilibre vie-privée – vie professionnelle

### NOS ENGAGEMENTS



Le but est évidemment que vous passiez l'action ! C'est pourquoi on vous a concocté un suivi sur-mesure, durant 6 mois !

Chaque mois, un email vous est envoyé, vous invitant à décliner votre plan d'action en objectifs mensuels et hebdomadaires, et à faire le point sur le mois écoulé. Nous répondons bien évidemment à vos mails avec conseils, astuces et encouragements.

Au bout de trois mois, nous prenons rendez-vous pour une séance individuelle de coaching, afin de voir ensemble vos progrès et les challenges que vous rencontrez. C'est reparti pour un suivi de trois mois par mail, pour terminer par une séance de coaching individuelle pour fixer les acquis et planifier la suite.



### LE CONTENU



#### Jour 1

1. PARTIE 1 : Qu'est-ce que le Burn-out ?
  - a) Du stress au Burn-out
  - b) Les 6 dimensions à risque
  - c) Les facteurs liés à l'individu
  - d) Les signes d'alerte
2. PARTIE 2 : Où en êtes-vous?
  - a) Mesure du stress et Auto diagnostique
  - b) Atelier : Les facteurs externes
    - « Évaluez votre travail selon les 6 dimensions à risque »
    - « Sur quels éléments de votre travail avez-vous le contrôle? Sur quels éléments n'avez-vous pas le contrôle? »
    - « Que décidez-vous de mettre en place? »
  - c) Atelier : Vos excès de qualité  
« Quels sont vos drivers? Vos ressources? Vos points de vigilance? »
3. PARTIE 3 : Stopper l'engrenage
  - a) Apprendre à s'écouter
  - b) Pratiquer l'assertivité
  - c) Techniques de gestion du stress : détente physique et détente mentale
  - d) Atelier : « Comment allez-vous reprendre le contrôle »



#### LA DURÉE

1 jour  
Deux séances de coaching individuelles  
Séances de travail mensuelles durant 6 mois



#### LE PUBLIC

Les collaborateurs investis dans leur travail et qui ont tendance à faire passer les besoins des autres avant les leurs.



#### LES DATES

28 mai 2020  
23 juin 2020  
29 septembre 2020  
29 octobre 2020  
26 novembre 2020



#### CHEZ VOUS ?

Vous souhaitez que cette formation ait lieu dans votre entreprise?  
Contactez-nous !



#### LE PRIX

550 € HTVA