



COMPRENDRE ET PREVENIR LE BURN OUT

Formation Présentielle

L'entretien professionnel est un rendez-vous prévu tous les 2 ans entre le collaborateur et son employeur.

Il permet d'échanger sur les perspectives d'évolutions du salarié, les formations qu'il pourrait suivre (via la VAE, le CPF...)

<p>■ Objectifs</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>A l'issue de la formation le participant doit :</u> ▪ Comprendre les mécanismes d'épuisement professionnel pour mettre en place une protection efficace contre le burn-out
<p>■ Programme</p>	<p>Une pédagogie interactive pour définir et reconnaître les signes du Burn out</p> <p>Définir les 4 étapes du Burn-out Reconnaître les signes annonciateurs du burn-out Comprendre les dangers du burn-out Identifier les profils vulnérables la responsabilité des organisations la responsabilité de l'individu</p> <p>Evaluer les facteurs de stress au travail :</p> <p>Liés au mode de management et à l'organisation du travail Liés aux relations professionnelles Liés à la profession ou à la spécificité du travail demandé Liés à l'entreprise</p> <p>Une pédagogie directement tournée vers l'individu et ses comportements</p> <p>Evaluer son degré de préoccupation Dresser un état des lieux émotionnel Différencier l'exigence professionnel et le perfectionnisme pathologique Définir ses priorités Reconnaître ses besoins</p>



■ Durée / Dates	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 Journée (07 Heures) en Présentielle▪ Date à définir
■ Pré-Requis	<ul style="list-style-type: none">▪ Aucun
■ Public concerné	<ul style="list-style-type: none">▪ Cadres, dirigeants, commerciaux, professions libérales, Personnel CHSCT, fonction RH... Tout public intéressé par ce sujet▪ <u>Accessibilité</u> : Cette formation (ou ce dispositif, ou cet accompagnement...) est accessible aux personnes en situation de handicap. Vous pouvez prendre contact avec le référent handicap : <i>Nathalie BEUVIER au 06.76.69.93.47</i>
■ Moyens Pédagogiques	<ul style="list-style-type: none">▪ Jeux de rôle, Vidéo▪ Auto test Apports psychologiques Bibliographie▪ Un support est remis à chaque participant.
■ Suivi & Evaluation	<ul style="list-style-type: none">▪ Evaluation à l'aide d'un QCM▪ Attestation de Fin de Formation▪ Evaluation de la Satisfaction de la formation

Programme Mis à Jour : Septembre 2021