Comment prévenir l'épuisement professionnel ?

30

Présentiel - Synchrone

Objectifs

Prévenir l'épuisement professionnel

Public Visé

Toute personne

Pré Requis

Savoir communiquer en français.

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Comprendre pour savoir identifier le processus d'épuisement professionnel.
Entendre et comprendre son stress, ses émotions, son mal être.
Repérer les signes du Burn Out pour agir.

Méthodes pédagogiques

- Repose sur une alternance d'apports théoriques et surtouts pratiques.
- Pédagogie participative.
- Etudes de cas concrets.
- Analyse du vécu des participants, entraînements pratiques.
- Un support de cours sera remis à chaque participant.
- Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation.

Parcours pédagogique

- Qu'est ce que le Burn out ?
  - Définition : un stress spécialisé.
  - Caractéristiques et description : comment se déroule le processus ?
  - Les 5 étapes de l'épuisement professionnel.
  - Identification des signes.
  - Les facteurs et les causes identifiées.
  - Les alarmes physiques, psychologies et intellectuelles et émotionnelles.
- Les liens avec le stress
  - Identifier les mécanismes et les sources du stress.
  - Les étapes du stress.
  - Les facteurs de stress et les signes.
  - Comprendre les liens entre stress et émotions.
  - Y a-t-il un bon et un mauvais stress ?
  - Le stress et la relation aux autres.
- Quel stressé êtes vous ?
  - Vos attitudes face au stress.
  - Comment évaluer son stress ?
  - Connaître les déclencheurs.
  - Personnalités et stress.
  - Les liens Emotions et stress.
- Les moyens de prévention
  - Savoir écouter les alarmes.
  - Savoir gérer et canaliser ses émotions.
  - Savoir gérer les conflits.
  - Savoir s'affirmer.
  - Mieux gérer son temps et ses priorités.
  - Prévoir des champs de ressources.
  - Faire du stress un allié.

Comment mettre en place des plans d'action ?

Qualification Intervenant·e·s

Psychosociologue – Consultante et formatrice en Communication et dynamique Relationnelle

Méthodes et modalités d'évaluation

Modalités d'évaluation:
Observations / Mises en situation
Tests / Questionnaires
Autres:.....

Modalités d'accessibilité handicap

Nathalie Ripoll : nathalie@accoformation.com

Durée

14.00 Heures **2** Jours

Effectif

10

Tarifs

Inter (Par personne) : **670.00 € HT**

Contactez-nous !

Sabine ACCO
Présidente SAS
Tél. : 0468250084
Mail : sabine@accoformation.com