

# Prémunir ses collaborateurs du risque de burn-out

## Objectifs

- Prendre conscience et comprendre l'ensemble des facteurs, des mécanismes et les étapes du burnout
- Reconnaître les symptômes de l'épuisement professionnel
- Acquérir des outils et techniques pour prévenir ses comportements à risques

## Programme de formation

### 1. Comprendre et intégrer les mécanismes complexes de l'épuisement professionnel (burnout)

Identifier les différentes étapes du processus déclencheur du burnout

Mesurer les impacts néfastes sur sa santé physique et psychologique des collaborateurs

Comprendre et identifier les causes externes ou personnelles d'épuisement professionnel

### 2. Détecter les symptômes du burnout

Repérer les signaux d'alertes. Détecter les symptômes aux bonnes étapes (pas trop tard)

Anticiper et prévenir les comportements à éviter, quelles attitudes ou relations professionnelles adopter

Etre un système d'alarme pour ses collaborateurs

### 3. Agir sur ses collaborateurs

Faire face aux situations à risques

Comprendre les phases du changement

Apprendre à gérer la motivation et l'engagement de ses collaborateurs

Décrypter et utiliser ses émotions à bon escient

Apprendre à fixer des priorités, mieux gérer le temps, orienter ses collaborateurs sur des objectifs

Acquérir et s'appuyer sur des outils ou méthodes d'organisation du travail

### 4. Améliorer sa relation aux autres

Acquérir des outils ou développer des méthodes de communication interpersonnelle efficaces et adaptées pour prévenir les tensions à l'aide de la communication fluide

Créer les situations de demande de soutien et d'expressions des besoins

Mettre en place des bonnes pratiques collaboratives

## Public concerné

Managers et responsables d'équipe

Toute personne devant animer des réunions régulièrement

## Evaluation des stagiaires

- Mise en situation et observation
- Questionnaire

## Méthodes pédagogiques

- Approche participative
- Travail de groupe
- Mises en situation
- Support numérique sur espace partagé

## Intervenant

Anne-Marie DOMINGUEZ, coach certifiée et formatrice dans le domaine de la communication depuis plus de dix ans

## Informations complémentaires

### Durée

#### Présentiel

Deux jours

#### Visio-conférence

Deux jours ou quatre demi-journée

### Lieu

À définir

### Coût par personne

#### En inter

690€ / personne

#### En intra

Nous contacter pour une formation sur mesure

### Accessibilité

Accessibilité aux personnes en situation de handicap