

FORMATION PREVENIR LES SITUATIONS DE BURN OUT EN ENTREPRISE

0BOUT

Public Visé

Toute personne concernée par le burnout à titre personnel ou à titre de cadre

Durée

14.00 Heures en présentiel en présentiel
2 Jours

Pré Requis

Aucun.

Parcours pédagogique

1ère journée : symptômes et facteurs de risques d'épuisement

Introduction – Etat des lieux

- Accueil, revue d'objectifs, déroulement, cadre pédagogique
- Présentation des participants, recueil des attentes
- L'épuisement professionnel : quelques chiffres

Le contexte législatif et réglementaire

- Les principes de prévention de 1991 dans le Code du Travail
- La LMS de janvier 2002 sur la prévention des risques psychosociaux
- L'ANI de juillet 2008 sur le stress au travail
- Les facteurs de risques : 4 modèles

Apports sur la réglementation sous forme de jeu de questions – réponses

Où commence et où finit l'épuisement ? Les symptômes

- Fatigue chronique, surmenage, usure, dépression, bore out, burnout 3 symptômes spécifiques à l'épuisement professionnel
- Les autres types de dépression
- Apports sur les différents symptômes

Autodiagnostic à l'aide de l'échelle MBI (Maslach Burnout Inventory)

Comment en arrive-t-on à l'épuisement ? Les causes

- Les signes annonciateurs
- Y a-t-il des profils prédisposés ?
- Facteurs ambiants et facteurs personnels de surmenage
- Quelle approche choisir ? L'évolution du concept de burnout

Atelier d'échange d'expérience sur les facteurs de risques

2ème journée : comment prévenir l'usure et l'épuisement professionnel ?

La démarche de prévention : qui, quoi, comment ?

- Qui ? Les acteurs de la prévention : la ligne hiérarchique, médicale et syndicale
- Quoi ? Les approches collectives, individuelles et mixtes
- Comment ? Une démarche en mode projet

Le cas Maria : quelle approche adopter ?

La prévention primaire : 5 « S » pour évaluer les risques d'usure et les réduire en amont

- Un environnement plus Sûr
- Une organisation plus Simple
- Un management plus Sain
- Un dialogue plus Serein
- Une gouvernance ayant plus de Sens

ASFO GRAND SUD - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 76310897031

Version : 0BOUT-20240223

ASFO GRAND SUD

0 800 64 31 33 (n°gratuit)
contact@groupelfc.com
www.asfo grandsud.com



SIRET : 83420427300017
Code APE : 8559A
Organisme de formation enregistré sous le
n°76310897031 auprès du Préfet de la Région Occitane.
(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)

- Travail de recherche des marges de manœuvre sur les 5 axes
 - La prévention secondaire : protéger contre les risques d'épuisement
 - Le travail sur l'identité : restaurer la présence
 - Le travail sur les valeurs : prendre du recul
 - Le travail sur le sens : changer de regard
 - Le travail sur les émotions : lâcher prise Le travail sur le corps : les 3 piliers d'une vie saine
- Mises en situation sous forme de théâtre – forum*
- La prévention tertiaire - après un burnout : prévenir les rechutes et se reconstruire
- Les premières mesures à prendre
 - Par qui et comment se faire accompagner
 - Les approches thérapeutiques : laquelle choisir ?
 - Médecine conventionnelle et médecines douces
 - Les pratiques parallèles : méditation, sophrologie, yoga, Qi-Gong
- Apport d'informations suivi d'échange d'expériences en binôme, regroupement*

Conclusion

Synthèse des 2 jours, plans d'actions individuels et bilan d'étape (tour de table)

Objectifs pédagogiques

- Discerner fatigue chronique, stress, dépression, épuisement professionnel et bore-out
- Reconnaître les symptômes spécifiques à l'épuisement professionnel
- Se situer parmi les différentes approches du phénomène
- Comprendre les facteurs de risques
- Prévenir l'épuisement à titre personnel et dans l'organisation du travail
- Choisir les traitements les plus adaptés en cas d'épuisement
- Se faire accompagner pour se reconstruire après un épuisement
- Prendre les mesures pour aménager le travail d'une personne à la suite d'un épuisement

Méthodes et moyens pédagogiques

- Pédagogie par découverte : le savoir se construit collectivement
- Méthodes actives : autodiagnostic, études de cas, mises en situation, groupes de travaux pratiques, jeux de rôles, échanges
- Apport d'outils et de grilles de lecture, bourse aux questions
- Un livret mémo reprenant le Powerpoint conçu pour cette formation qui contient l'ensemble des apports est remis à chaque participant, complété par des tirés à part.

Qualification Intervenant(e)s

Formateur spécialisé dans le domaine de la prévention des RPS

Méthodes et modalités d'évaluation

Pédagogie par découverte, méthodes actives, apport d'outils et de grilles de lecture...

Modalités d'Accessibilité

Accessible PMR