

PREVENIR LES SITUATIONS DE BURN OUT

Code produit : 0BOUT / Version : v1 »

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- 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

PUBLIC CONCERNE/EMPLOI VISE

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

PREREQUIS

Aucun

MODALITES

Durée : 14 heures / 2 jours

Type : Présentiel

Méthodes 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.

Validation des acquis : QCM, tour de table, observation

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation,

Intervenant(e) : Formateur spécialisé dans le domaine de la prévention des RPS

PROGRAMME

1^{ère} 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

1. 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

2. 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)

3. 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

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

1. 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 ?

2. 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

Travail de recherche des marges de manœuvre sur les 5 axes

3. 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

4. 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)

LES + ASFO

Nos responsables pédagogiques et intervenants sont des experts reconnus dans leur métier.
Certification AFNOR selon le référentiel ISO 9001