

Formation Comprendre et prévenir le burn-out professionnel

Durée :	1.0 jour(s)
Objectifs :	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier les facteurs déclencheurs • Détecter les signaux du burn-out • Evaluer ses agents stressés • Identifier ses ressources et trouver son antidote • Connaître les clés pour se reconstruire après un burn-out
Public :	<ul style="list-style-type: none"> • Managers, collaborateurs, dirigeants, entrepreneurs, libéraux
Prérequis :	<ul style="list-style-type: none"> • Aucun
Modalités et moyens pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Salle équipée : 1 PC par stagiaire, vidéo projecteur, tableau blanc, paperboard. Support de cours remis systématiquement aux participants. • Un formateur spécialisé assure la formation et s'engage à un suivi du stagiaire gratuit après la formation. • Un questionnaire d'évaluation de niveau est proposé en amont de la formation. • Un questionnaire d'évaluation « à chaud » permet de recenser les observations et suggestions des stagiaires. • La formation est validée par une attestation de stage.
Modalités d'évaluation	Démonstrations visuelles et pratique à travers des exercices d'application, cas concrets de stagiaires, tests de validation des acquis sous différents formats (quiz, cahier exercices, ...)
Moyens d'encadrement	Un formateur expert spécialisé en Ressources Humaines dont les compétences ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou Vaelia.
Satisfaction globale :	<i>/5</i> <i>Calculée à partir des évaluations stagiaires sur les 12 derniers mois.</i>

La complexité du Burn-out :

- Identifier les contextes professionnels.
- Repérer les signes précurseurs.
- Détecter les signaux et symptômes.
- Évaluer ses facteurs de risque.

Elaborer un plan d'action pour le prévenir

- Impact des émotions sur le corps.
- Répondre à ses besoins.
- Renforcer sa confiance en soi.
- Apprendre à poser des limites.
- Identifier ses leviers personnels pour mettre en place son antidote anti-stress.
- Comment réagir auprès d'un collègue ou en tant que manager.
- Manager dès les premiers signaux.

Rebondir après un burn-out

- Identifier les étapes incontournables.
- Quelles clés pour développer sa résilience ?

Bilan de la journée