

FICHE 15. LA GESTION DU BURN OUT

 **DURÉE CONSEILLÉE** : une journée

 **PRIX** : nous consulter

 **PRÉREQUIS (CONNAISSANCES)** : Aucun

 **POUR QUI ?** : Manager, RH, médecin du travail, Membres de la CSSCT, du CSE

Nous vous invitons à nous communiquer toutes spécificités individuelles (par exemple un handicap ou situation de handicap) pouvant nécessiter une adaptation de la formation.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES GENERAUX DE LA FORMATION

- COMPRENDRE ET DÉFINIR LE BURN OUT
- SAVOIR ANTICIPER LES SITUATIONS D'ÉPUISEMENT EN REPÉRANT LES SIGNES DE VIGILANCE
- POUVOIR FAIRE FACE À UN COLLABORATEUR EN BURN OUT
- SAVOIR CONSOLIDER SON PLAN DE PRÉVENTION ADAPTÉ À LA SITUATION

Les objectifs pédagogiques opérationnels sont détaillés dans le programme par module.

PROGRAMME (ADAPTABLE SUR MESURE SELON VOS ENJEUX ET BESOINS*)

AVANT :

Autodiagnostic, recueil des attentes préliminaires et documents de préparation multiformats (exemples : vidéos, infographies, ...).

PENDANT :

MODULE 1 : NOTIONS FONDAMENTALES DU BURN OUT

- Définir et différencier burn out, bore out, brown out, présentisme et dépression
- Découvrir ou redécouvrir l'état des lieux du burn out en France
- Définir l'épuisement physique et psychologique
- Définir la dépersonnalisation
- Définir la perte d'accomplissement personnel
- Identifier les causes et conséquences du burn out

 **Activité** : Partage de témoignages et échanges


MODULE 2 : IDENTIFIER LES SIGNAUX DE VIGILANCE

- Savoir sensibiliser son collectif et partage d'outils de régulation du stress
- Pouvoir repérer les premiers signes dans une dynamique de prévention
- Savoir évaluer les facteurs de risque de ses collaborateurs
- Pouvoir adopter une posture d'observation, d'écoute et de disponibilité active

 **Activité** : Quiz interactif

***PARLONS ENSEMBLE DE VOTRE PROJET, CONTACTEZ-NOUS :**

PAR EMAIL : 
CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM

PAR TÉLÉPHONE : 
01.53.45.54.21

VIA NOTRE SITE INTERNET : 
<https://ekilibre-conseil.com/>

MODULE 3 : ACCOMPAGNER UN SALARIE EN BURN OUT

- Identifier les aides internes et externes pour ne pas rester seul
- Pouvoir mesurer le niveau d'urgence
- Comprendre comment mener un entretien avec une personne en situation de mal-être
- Connaître la check-list Ekilibre de l'écoute active



Activité : Mise en situation d'écoute active face à un salarié en mal-être

MODULE 4 : INITIER OU RENFORCER SES DEMARCHES DE PREVENTION

- Définir les trois niveaux de prévention
- Savoir partager des valeurs de prévention communes
- Identifier des pistes d'action adaptées au risque évalué
- Pouvoir formaliser et mener son plan d'action



Activité : Appropriation d'outils en cas pratique

APRÈS :

Accès privilégié à l'espace Ekilibre Académie pour consulter vos documents à remplir, les supports de formation et notre section « pour aller plus loin » pour approfondir vos connaissances.

EVALUATION ET ATTESTATION DE LA FORMATION :

- ✓ Evaluation des acquis (Test QCM, cas pratique, mise en situation, étude de cas)
- ✓ Evaluation de la satisfaction à chaud (questionnaire individuel et note de synthèse pour le groupe)
- ✓ En option : Evaluation à froid
- ✓ Attestations : des acquis et de suivi pour chaque participant

L'EXPERIENCE EKILIBRE ACADEMIE, C'EST AUSSI :

- Une approche pédagogique adaptée à une formation active et participative.
- Des formateurs passionnés, experts et à votre écoute.
- Des formations qui placent l'apprenant au cœur du processus d'apprentissage.
- ➔ Permettant un taux de réussite de 100 %


LES OPTIONS :

- Durée de la formation ajustable
- Format également disponible en anglais
- Consolidation des apprentissages par la mise en œuvre d'ateliers de retour d'expérience à 3 mois
- Format adaptable en 100% distanciel et interactif
- Formation mixte (Présentiel et distanciel)
- ➔ En cas de format distanciel : nécessité de disposer d'un ordinateur et d'une connexion internet.

SOMMAIRE

***PARLONS ENSEMBLE DE VOTRE PROJET, CONTACTEZ-NOUS :**

PAR EMAIL : 
CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM

PAR TÉLÉPHONE : 
01.53.45.54.21

VIA NOTRE SITE INTERNET : 
<https://ekilibre-conseil.com/>