

— Public	Les professionnels de tous secteurs, susceptibles de souffrir de burnout.
— Durée	2,5 jours - 18 heures
— Pré-requis	Aucun
— Objectifs	Comprendre les mécanismes prédictifs d'un burnout Transformer ses croyances, et messages contraignants pour déjouer le processus Appliquer les Compétences en prévention du Burnout pour rester serein au travail
— Méthodes pédagogiques	La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges. Certaines formations proposent des techniques psycho-corporelles innovantes pour se libérer de tensions qui empêchent une mise en action confortable. Des enregistrements audios permettent au stagiaire de reproduire certaines pratiques en toute autonomie. Support de cours pour chaque participant Proposition d'actions quotidiennes à mettre en place pendant plusieurs semaines dès la fin de la formation
— Modalité d'évaluation des acquis	Evaluation pré-formation Evaluation des acquis pendant la formation Evaluation générale du stage à l'issue de la formation Evaluation à froid 6 mois après la formation
— Délai d'accès	L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session
— Accessibilité handicapés	Au centre d'affaires ELITE partenaire d'ACF à 20 m. Guide d'accessibilité à l'accueil.

COMPRENDRE LE BURNOUT ET SES CAUSES

- Météo interne – exercice de mise en énergie
- Introduction au Burnout (Définition, implications personnelles et professionnelles) ; Statistiques et études sur la prévalence du burnout selon les secteurs
- Les Symptômes du Burnout (Identifier les signes précurseurs et symptômes, conséquences sur la santé physique et mentale)
- Facteurs Contributifs : internes (le portrait type du candidat idéal au burnout) et externes
- Exemples de stress chronique et de pressions du travail

VOTRE ETAT DES LIEUX

- Tests : Les Drivers, l'Egogramme, l'Echelle de l'Estime de Soi de ROSENBERG, la Roue de la Vie, l'Auto-Diagnostic des Positions de Vie
- Mise en commun des résultats

DÉJOUER LE PROCESSUS

- Les 4 étapes menant au burnout
- ETAPE 1 - l'Alerte – Revue de l'Energie, des Contacts Sociaux, des Emotions, de la Santé, des Comportements
- ETAPE 2 – La Résistance – Revue de l'Energie, des Contacts Sociaux, des Emotions, de la Santé, des Comportements
- ETAPE 3 – L'Epuisement – Revue de l'Energie, des Contacts Sociaux, des Emotions, de la Santé, des Comportements
- ETAPE 4 – La Dépression – Revue de l'Energie, des Contacts Sociaux, des Emotions, de la Santé, des Comportements

PRÉVENTION ET DISCIPLINE

- Contrôle du stress
- Équilibre travail-vie personnelle
- Optimisation des Temps de Repos
- Test CBI : Copenhagen Burn Out Inventory, partage des Résultats

NOUS CONTACTER

Siège social

16, ALLÉE FRANÇOIS VILLON
38130 ÉCHIROLLES

Téléphone

04 76 23 20 50 - 06 81 73 19 35

Suivez-nous sur les réseaux sociaux, rejoignez la communauté !



ACF Audit Conseil Formation



@ACF_Formation

Dernière mise à jour : 09/01/2025

PROFIL Formateur : Les formateurs sont recrutés selon plusieurs critères :
Expérience, pédagogie, dynamisme et prévoyance.