



“Prévenir le burn-out et la surcharge mentale.”



INFORMATIONS



Pré requis

AUCUN



Groupe

De 4 à 8 personnes



Durée

3 jours



Modalités

En présentiel
Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation

QCM en fin de stage
Attestation de stage



Contact

Tél : +33 6 614 615 66
E-mail : rhylane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.
Analyses de situations concrètes
personnelles et pédagogiques

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques,
mise en situation, tests, exercices,
auto-évaluation et autodiagnosics.

A qui s'adresse ce stage?

Responsables des Ressources Humaines : Les professionnels des ressources humaines peuvent trouver ce stage pertinent pour mieux comprendre les problèmes de stress au travail et de burn-out, ainsi que pour mettre en place des stratégies de prévention au sein de leur organisation.

Ce stage s'adresse aux cadres, managers et professionnels de tous niveaux souhaitant mieux gérer le stress au travail, prévenir le burn-out et instaurer un environnement professionnel plus sain et productif.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Développer de nouvelles stratégies pour son bien-être et son équilibre au travail.
Mettre en place de nouvelles habitudes protectrices dans ses sphères de vie.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre la notion d'épuisement et de charge mentale ainsi que leurs conséquences sur la santé.

Identifier les facteurs psycho-sociaux à l'origine du stress

Utiliser des outils et techniques pour optimiser son temps et son organisation.

PROGRAMME

Définition et caractéristiques du burn-out et de la charge mentale :

- Origines multifactorielles et contemporaines du stress au travail
- Définition du burn-out
- Caractéristiques et facteurs de la charge mentale et du burn-out
- Responsabilités engagées et diagnostic personnel
- Indicateurs physiques, psychologiques et émotionnels de l'accumulation de stress

Facteurs psycho-sociaux à l'origine de la fatigue mentale :

- Cycle du burn-out et courbe de stress
- Exigences personnelles et professionnelles
- Gestion de stress inadaptée
- Réactions comportementales et mauvaise communication

Mise en place de techniques pour sortir de ce cycle :

- Rééquilibrage des sphères de vie
- Mise en lumière de sa charge de travail et gestion du temps
- Faire le deuil des situations passées
- Définition d'objectifs, priorisation et planification
- Savoir se positionner face à une nouvelle demande de surcharge
- Définir une routine personnelle et professionnelle pour initier le changement

Nouvelles habitudes pour une qualité de vie personnelle et professionnelle :

- Améliorer son hygiène de vie et aider son corps à se régénérer
- Gérer ses émotions
- Analyser ses besoins en fonction de ses drivers pour se placer en priorité
- Lâcher prise