

Formation : Prévenir l'épuisement professionnel



7 heures



Pour Qui ? :
Responsables et
professionnels de
terrain



Présentiel

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthode expositive
Participative - active
Liens avec la pratique
Co-développement,
exemples concrets
Évaluations

DELAIS D'ACCES :
Sous 3 mois

FORMATRICE :

Sandrine MAHE –
Formatrice pour adultes et
coach professionnelle certifiée.
Formée en gestion du stress.
20 ans d'expérience dans
l'accompagnement (handicap
et santé mentale), dont 12 ans
d'expérience dans le
management et les ressources
humaines, la dynamique de
changement, de projet et
d'évolution professionnelle



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Savoir reconnaître les signaux d'alerte, mieux comprendre le stress et les émotions au travail et mettre en place des routines protectrices pour prévenir l'épuisement professionnel.

PROGRAMME –

- 1- Repérer les signes précoces d'épuisement
 - Définition du burn out, différences fatigue/stress/épuisement...
 - Identification des signaux d'alerte
- 2- Mieux comprendre le stress et les émotions au travail pour mieux le gérer
 - Définition, causes, manifestation, impact
 - Pourquoi des émotions ?
 - Les pièges de notre cerveau
 - Auto-évaluation
 - Identifier et développer ses ressources anti-stress (préparation mentale)
 - Découvrir et Expérimenter des outils efficaces
- 3- Les routines protectrices
 - Présentation des piliers
 - Savoir relativiser – lâcher prise
 - Élaboration de son plan de routines protectrices (+Plan d'équipe)

OBJECTIFS TRANSVERSAUX

Développer un espace de parole bienveillant et non
jugeant entre pairs
Cultiver la capacité à prendre du recul et à s'auto-observer
avec lucidité