



2
Jours

Burn out - Autodiagnostic et prévention

dans GESTION DU STRESS - GESTION DU STRESS / Réf : EFF-STR-08

Objectifs de la formation

- Identifier les signes du burn out
- Mettre en place des modes de fonctionnement prévenant le burn out

Programme de la formation

A l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

Jour 1 - Matin

1. Établir un état des lieux

- Diagnostic lié à la charge de travail et aux relations
- Les symptômes
- Le rapport à son investissement professionnel (croyances, expériences passées, etc.)
- Analyse de la relation managériale

Jour 1 - Après-midi

2. Gérer ses émotions

- Diagnostic émotionnel
- La gestion des conflits
- La communication non violente
- La pensée positive

Jour 2 - Matin

3. Gérer son temps ses priorités



- Analyse de l'organisation de son temps
- La priorisation : la matrice d'Eisenhower
- La planification juste et réaliste
- La possibilité de dire non
- La gestion de la culpabilité

Jour 2 - Après-midi

4. Utiliser des outils concrets pour s'apaiser

- La respiration
- La relaxation
- Trouver des appuis extérieurs

Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est nécessaire pour suivre cette formation

Public cible

Toute personne souhaitant prévenir l'état de burn out en mettant en place des actions de prévention

Pédagogie

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et ludique : mises en situation, jeux de rôles, échanges interactifs expérientiels.
- Autodiagnostic de son stress.
- Apports théoriques et méthodologiques.

Modalités d'évaluation



- Evaluation formative tout au long de la formation, sanctionnée d'une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques.
- Cette attestation sera délivrée à chaque participant à l'issue de la formation.

