COMMENT PREVENIR L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL ?

Ref. SA30

Le stress est de plus en plus présent dans nos vies. Un des premiers facteurs reste l'organisation et les modes de management, dans une ère de l'idéal, où l'on doit être parfait en tout, tout prévoir, tout gérer et tout contrôler. Résultat d'un mal vivre, la souffrance au travail est-elle une fatalité ?

Durée :

2 jours (14 h.)

Les participants et leur pré-requis :

Toute personne

Notre intervenant :

Psychosociologue - Consultante et formatrice en Communication et dynamique Relationnelle

L'organisation :

Lieu : A déterminer Occitanie

Dates : à déterminer

Horaires : 08h30 17h00

Coût par participant :

670 € HT
(804 € TTC)

LES OBJECTIFS :

- Comprendre pour savoir identifier le processus d'épuisement professionnel.
- Entendre et comprendre son stress, ses émotions, son mal être.
- Repérer les signes du Burn Out pour agir.

NOTRE CHOIX PEDAGOGIQUE ET LES MODALITES D'EVALUATION:

Repose sur une alternance d'apports théoriques et surtout pratiques.
Pédagogie participative.
Etudes de cas concrets.
Analyse du vécu des participants, entraînements pratiques.
Un support de cours sera remis à chaque participant.

Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

LE CONTENU DE LA FORMATION :

Qu'est ce que le Burn out ?

- Définition : un stress spécialisé.
- Caractéristiques et description : comment se déroule le processus ?
- Les 5 étapes de l'épuisement professionnel.
- Identification des signes.
- Les facteurs et les causes identifiées.
- Les alarmes physiques, psychologies et intellectuelles et émotionnelles.

Les liens avec le stress

- Identifier les mécanismes et les sources du stress.
- Les étapes du stress.
- Les facteurs de stress et les signes.
- Comprendre les liens entre stress et émotions.
- Y a-t-il un bon et un mauvais stress ?

Renseignements et inscriptions :

Sabine ACCO

Sabine ACCO FORMATION - Rue Fritz Lauer, ZA LANNOLIER - 11000 CARCASSONNE
Tel 04 68 25 00 84 - mail : sabine@accoformation.com

SAS à Associé unique, au capital de 7 500 € - RCS Carcassonne 488 203 910 - Naf 8559 A
Siret 488 203 910 00028 - Enregistrée sous le n°91110095411 ce numéro ne vaut pas agrément de l'état

- Le stress et la relation aux autres.

Quel stressé êtes vous ?

- Vos attitudes face au stress.
- Comment évaluer son stress ?
- Connaître les déclencheurs.
- Personnalités et stress.
- Les liens émotions et stress.

Les moyens de prévention

- Savoir écouter les alarmes.
- Savoir gérer et canaliser ses émotions.
- Savoir gérer les conflits.
- Savoir s'affirmer.
- Mieux gérer son temps et ses priorités.
- Prévoir des champs de ressources.
- Faire du stress un allié.
- Comment mettre en place des plans d'action ?