



" Bien-être au travail et prévention du Burn-Out "

Objectifs pédagogiques

- Sensibiliser les participants au bien-être au travail et à la prévention de l'usure professionnelle et du Burn-Out.
- Proposer des axes et des outils concrets pour être acteur dans cette prévention.

Pour qui ?

Toute personne désireuse d'améliorer sa relation à soi et son bien-être au travail.

Pré-requis : aucun.



Programme de la formation



Avant

Questionnaire de recueil personnalisé des besoins.

Questionnaire d'auto-diagnostic.

Pendant – En groupe

- Comprendre le Burn-Out : ses causes et ses conséquences.
- Découvrir notre fonctionnement personnel qui conditionne notre façon de vivre, notre réalité, qui peut nous faire dériver plus ou moins facilement et consciemment vers le Burn-Out.
- Prendre conscience de notre façon habituelle de communiquer, d'être en relation avec soi et les autres pour :
 - Oser se positionner / demander de l'aide (Acceptation) ;
 - Écoute / Être disponible / Aider l'autre (Solidarité) ;
 - Établir des relations dans le respect de soi et de l'autre (Bienveillance).
- Acquérir des outils simples et concrets pour faire évoluer :
 - Notre ressenti dans une situation difficile ;
 - Notre capacité à lâcher-prise ;
 - Mettre en place des relations « responsables et positives » envers soi et les autres ;
 - Oser se révéler avec énergie et "positive attitude".

Après

Un suivi personnalisé sur demande des stagiaires pendant 3 mois.



Méthode & moyens pédagogiques

- Apports théoriques : Chiffres et Définition du Burn-Out CNV / PNL / Process Com.
- Exercices pratiques.
- Mises en situation à partir du vécu des stagiaires.

Durée & modalités

- 1 jour.
- En présentiel.

Évaluation

Évaluation des compétences acquises via un questionnaire d'évaluation post-formation.

Les points forts

Des mises en situations concrètes à partir du vécu des stagiaires.

Suivi individualisé grâce au service d'accompagnement post-formation.

Une formatrice passionnée par les relations humaines et le développement de l'Homme qui vous offre une palette d'outils : Méthode ESPERE, CNV, PNL, AT, Ennéagramme pour répondre au mieux à votre besoin.

Centre de formation Handi-Bienveillant

- Accessibilité aux personnes à mobilité réduite.
- Analyse personnalisée en amont de la formation pour adapter si besoin les supports et modalités pédagogiques en lien avec nos partenaires.

La formatrice



Sylvie GABOREAU 06 74 81 55 09

sylvie.gaboreau@andarè-conseil.fr

