Se prémunir contre le burn out

OBJECTIFS

- Repérer et anticiper l'accompagnement des salariés en souffrance tout en restant à sa place et dans son rôle
- Organiser des actions collectives concrètes pour prévenir le burn-out

PROGRAMME DE LA FORMATION

Définir le burn-out

- La différence entre épuisement et dépression
- Le stress chronique
- Les nouvelles sources de stress
- Le cercle vicieux
- Inverser la tendance : facultés cognitives contre le stress
- Identifier les profils et les terrains favorables

Comprendre les profils et les risques

- Les terrains favorables au burn-out
- Contre balancer ses saboteurs
- Stratégie de prévention individuelle
- Apprendre à cadrer ses ruminations mentales
- Accepter les erreurs- cultiver la bienveillance
- Connaître ses besoins et développer ses ressources

Connaître la responsabilité de l'entreprise

- Sensibilisation interne
- Porter secours : comment aider le salarié en souffrance au travail
- Mesurer et définir un RMP et des indicateurs qualités

MÉTHODES MOBILISÉES

Tout au long de ce parcours nous aurons recours à une pédagogie active, construite à partir d'une alternance d'exposés illustrés de l'expérience de l'intervenant, de mises en situation concrètes analysées et commentées, d'études de cas voire d'entrainements suivant les objectifs précis retenus.

Le rôle de notre intervenant est de rendre les participants acteurs de leur formation, grâce à l'utilisation d'outils variés et efficaces, centrés autour du contexte propre des stagiaires.

Dans une recherche de qualité, nous avons sélectionné un intervenant, qui en plus de sa parfaite maîtrise du sujet, saura faire preuve d'une approche pédagogique ludique, ainsi que d'un dynamisme communicatif.

CP Formation

PUBLIC

- Entreprise

DURÉE

2 jours

POURQUOI SE FORMER ?

Dans un environnement professionnel où le stress et la pression sont omniprésents, la prévention du burn-out s'avère être devenue une priorité pour les individus et leurs organisations. Cette formation offre une approche visant à repérer et anticiper l'accompagnement des salariés en souffrance ainsi qu'à organiser des actions collectives concrètes ayant pour objectif de prévenir le burn-out. En découvrant les différents facteurs contribuant au burn-out, les participants apprendront à reconnaitre les signes précurseurs et à mettre en place des stratégies efficaces pour préserver le bien-être mental et émotionnel de chaque individu.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire.

MODALITÉS DU PARCOURS

- Formation dispensée en présentiel / Distanciel (visio) / E-learning / Blended Learning
- Les délais d'accès à la formation sont estimés à 15 jours
- CP Formation est accessible au PSH. Plus d'informations sur notre site : cp-formation.com/accessibilite-pmr/

POURQUOI CHOISIR CP FORMATION ?

CP Formation, c'est avant tout une équipe de passionnés par la formation, qui a décidé de se réunir autour d'une philosophie commune : La formation qui s'adapte à vos besoins.

Notre objectif est de vous accompagner dans toutes les étapes de votre projet :

- *Avant la formation* : dans le choix de vos formations, la gestion administrative et la recherche des solutions de financements.
- *Pendant la formation* : dans la personnalisation de l'approche et l'adaptation à votre contexte, conjointement avec notre intervenant(e).
- *Après la formation* : dans le suivi de votre satisfaction.

Pour tous renseignements, contactez nous :
03.87.37.97.77
contact@cp-formation.com