



Formation :

Détecter et prévenir le Burn OUT en entreprise et adopter une culture managériale propice au Bien-Etre des salariés

OBJECTIFS :

- Situer la problématique de l'épuisement professionnel et ses conséquences dans la vie quotidienne et dans le travail – Comment le repérer ?
- Comprendre les liens étroits entre l'usure professionnelle et la notion de stress chronique – Situer la culture de l'entreprise sur ces sujets
- Analyser le fonctionnement humain dans des situations difficiles de tension ou de stress – Comprendre son propre fonctionnement sous stress et comment le changer
- Acquérir des ressources et apprendre des pratiques pour prévenir le « Burn out » au sein de ses équipes et pour soi-même.



À qui s'adresse la formation ? : Dirigeants, managers, RH

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours en présentiel (14H)

+ **Une journée de suivi** en présentiel à 1 à 2 mois après la 1ere session(7h)

Nombre de participants : de 5 à 10 personnes



En cas de demande d'une personne en situation de handicap, nous mobilisons notre réseau départementaires afin de répondre au besoin exprimé.

L'objectif est la prise en compte des besoins spécifiques et l'optimisation des chances de réussite.

N'hésitez pas à adresser votre demande à info@soundari.fr

**SOUNDARI FORMATIONS - BGE COOP - Siret : 383 609 476 00023 - APE 82 992 -
NDA :73310799031 QUALIOPI FRCM24416 - RC pro ALLIANZ 569 0075 5
130 rue des caussades - 31160 Encausses les thermes
Chrystelle Henry - 06 79 67 58 87 - info@soundari.fr**

Méthodes

Apports théoriques et Pratiques – Jeux de rôle – Études de cas

Supports

Présentation visuelle (slides) – livret de formation avec fiches pratiques et ressources pédagogiques - questionnaires

Évaluation

Feedbacks – Quizz – Cas pratique d'évaluation



Qualification

Délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.

TARIFS :

2250 euros H.T en intra (21h au total)

250 euros HT par personne/par jour en Inter (**Module 2 jours - 14h**)



Programme :

Jour 1 :

Matinée :

Module 1 : Comprendre le Burn Out et ses implications en entreprise

- Explication succincte du Burn-out / Bore out / Brown out : définition, symptômes, et impact sur l'individu et l'entreprise.
- Statistiques récentes sur l'augmentation des cas de burn-out dans le milieu professionnel.
- Impact du burn-out sur la productivité, l'absentéisme, et le turnover
- Analyse de situations réelles de burn-out en entreprise.

Module 2 : Comment le repérer et analyser les pratiques qui le favorisent ?

- Comment repérer les signes avant-coureurs et le distinguer des autres RPS ?
- Les facteurs de risque liés à l'organisation et/ou liés aux individus (équilibre perso/pro ou spécificités persos)
- Identification des signes de burn-out dans des scénarios fictifs / Demande de feedbacks auprès des participants (qu'en connaissent-ils ? Ont-ils déjà traversé ça ? connaissent t'ils des personnes concernées ?
- Analyse des facteurs organisationnels qui contribuent au burn-out

**SOUNDARI FORMATIONS - BGE COOP - Siret : 383 609 476 00023 - APE 82 992 -
NDA :73310799031 QUALIOPI FRCM24416 - RC pro ALLIANZ 569 0075 5
130 rue des caussades - 31160 Encausses les thermes
Chrystelle Henry - 06 79 67 58 87 - info@soundari.fr**

- Discussion entre participants : Comment les managers et le codir peuvent-ils éradiquer ou atténuer ces risques ?
- Exercices individuels pour identifier son propre modèle CBVLP (croyances /besoins/valeurs/ limites /parasitages)

Après-Midi :

Module 3 : Les freins à aborder ces sujets en entreprise et la politique de prévention

- Les tests de Maslach à effectuer et à diffuser dans les équipes
- Les freins qui bloquent la parole et le partage de ses vulnérabilités
- Le rôle de l'entreprise et des managers pour diffuser l'info et prévenir les risques potentiels

Module 4 : Les mécanismes physiologiques du stress : comprendre ce qui se passe dans le corps quand le stress devient chronique

- Le système de réponse au stress : la réaction (lutte ou fuite)
- Les hormones du stress et leurs effets sur la physiologie et la santé des personnes
- Les effets du stress sur la capacité cognitive

Module 5 : Agir au bon endroit et au bon moment -

* **Les niveaux de prévention** : Distinguer les niveaux de prévention du Burn Out : Stade Primaire, Secondaire, Tertiaire et Comment agir à chaque niveau ?

* **Se protéger de l'usure professionnelle :**

- Appliquer les réponses comportementales au Burn out : communication, hygiène de vie, gestion des conflits, gestion du temps de travail...
- Utiliser la restructuration cognitive, la gestion des émotions et les autres types de réponses mentales adaptées
- Mettre en place des réponses physiologiques comme la relaxation, la respiration

Jour 2 :

Matinée :

Module 1 : Les bonnes pratiques pour prévenir le Burn Out :

- Conjuguer mieux-être et efficacité :
- Explorer des méthodes de relaxation pour favoriser la concentration et la créativité.
- Mettre en place des stratégies de gestion du temps et d'organisation
- Apprendre à dire non de manière assertive pour préserver son énergie et son équilibre.

**SOUNDARI FORMATIONS - BGE COOP - Siret : 383 609 476 00023 - APE 82 992 -
NDA :73310799031 QUALIOPi FRcm24416 - RC pro ALLIANZ 569 0075 5
130 rue des caussades - 31160 Encausses les thermes
Chrystelle Henry - 06 79 67 58 87 - info@soundari.fr**

Module 2 : S'impliquer dans la qualité de vie au travail de son entreprise :

- Apprendre à demander de l'aide et à communiquer sur les problèmes liés au stress au sein même de l'entreprise.
- Apprendre à négocier des changements positifs dans son environnement professionnel
- Quizz sur les stratégies/bonnes pratiques à adopter suite à la formation

Après-Midi :

Module 3 : Apprendre les techniques de base de gestion du stress :

- Techniques de cohérence cardiaque pour réguler sur le système nerveux
- Méditation et respiration consciente
- Exercices de Qi Qong

Etude de cas : **Evaluation de l'ambiance de travail actuelle et des risques potentiels**

Travail en sous-groupe sur les différents leviers de changement possibles après la formation au sein de l'entreprise - Plan d'action et prochains petits pas



Les points forts de la formation :

- Une formatrice experte des pratiques de Bien-être et des dynamiques de coopération avec plusieurs années d'expérience
- Des outils concrets qui peuvent être appréhendés très vite et appliqués dans le fonctionnement de l'entreprise
- Une formation « Action » complètement organisée autour de la mise en pratique
- Un Suivi post-formation sous forme de journée d'intégration des outils ou de coaching individuel si besoin