

Comment réagir face à l'épuisement professionnel dans mon équipe ? (ou comment éviter le burn-out d'un de mes collaborateurs)

Objectifs

Repérer les signes de l'épuisement professionnel pouvant mener au burn out.

Déterminer les actions que peut mener le manager pour accompagner une personne de son équipe en épuisement professionnel.

Trouver des solutions pour se protéger et protéger son équipe de l'épuisement professionnel.

Public

Dirigeants, Directeurs, Managers en poste.

Programme

1. Qu'est-ce que l'épuisement professionnel ?

Définir ce qu'est l'épuisement professionnel / le burn out

Comprendre les mécanismes du stress

Faire la différence entre burn out et dépression

2. Quels sont les signes d'alerte ?

Reconnaître les symptômes et les indicateurs du stress chronique au travail

Les 10 signes pouvant montrer qu'une personne est en épuisement professionnel

3. Quelles peuvent être les causes de l'épuisement professionnel ?

Identifier les facteurs de risques

Analyser les risques particuliers liés au contexte actuel : crise sanitaire, télétravail, période d'incertitude...

4. Quels sont mes moyens d'action, en tant que manager ?

Comment faire face à la situation en tant que manager ? Comment accompagner la personne en épuisement professionnel ?

Sur qui s'appuyer ?

Comment communiquer avec la personne proche du burn out ?

5. Protéger (et se protéger) de l'usure professionnelle

Identifier les facteurs de bien-être au travail pour pouvoir les utiliser

Le rôle de l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle

Réapprivoiser ce temps qui nous échappe

S'interroger sur le droit (ou devoir ?) à la déconnexion

Utiliser des techniques extra-professionnelles pour la vie professionnelle

6. Trouver des solutions pour reprendre le chemin du bien-être professionnel

Repérer les facteurs de stress pour son équipe et accompagner ses collaborateurs à y faire face

Les clés de réussite pour améliorer le bien-être de son équipe

Trouver concrètement une solution au mal-être d'un de ses collaborateurs

Méthodes pédagogiques

Formation réalisée en présentiel, en groupe de maximum 12 participants.

Apports théoriques

Exercices / Films / Echanges

Remise d'un support à chaque participant

Suivi et évaluation des résultats

Evaluation effectuée par un quiz

Certificat de réalisation individuel

Tarif

Adhérent : 1 090€ HT par personne

Non Adhérent : 1 230€ HT par personne

Durée

2 journées, soit 14 heures de formation au total

Intervenant(s)

Intervenant extérieur,

Date(s)

SESSION 1

04 Nov 2021 9:00 / 17:30

05 Nov 2021 9:00 / 17:30