

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.

Pré-requis

Aucun

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

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

Suivi et évaluation des résultats

- Document d'évaluation de satisfaction
- QCM d'évaluation /de positionnement
- Nombreux exercices et cas pratiques tout au long de la formation
- Certificat de réalisation individuel

Tarif

Adhérent : 1 250€ HT par personne (TVA 20%)

Non Adhérent : 1 350€ HT par personne (TVA 20%)

Durée

2 journées, soit 14 heures de formation au total

Intervenant(s)

Intervenant(e) spécialiste du sujet,