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

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 : 1 100€ HT par personne (TVA 20%)

Non Adhérent : 1 199€ HT par personne (TVA 20%)

Durée

2 journées, soit 14 heures de formation au total

Intervenant(s)

Intervenant(e) spécialiste du sujet,

Date(s)

SESSION 1

11 Mar 2021 9:00 / 17:30

SESSION 2

16 Mar 2021 9:00 / 17:30

SESSION 3

16 Avr 2021 8:30 / 12:30

SESSION 4

20 Avr 2021 8:30 / 12:30

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

SESSION 5

27 Mai 2021 9:00 / 17:30

SESSION 6

24 Juin 2021 14:00 / 18:00

SESSION 7

01 Juil 2021 8:30 / 12:30

SESSION 8

09 Sep 2021 9:00 / 17:30

SESSION 9

14 Sep 2021 9:00 / 17:30

SESSION 10

16 Nov 2021 8:30 / 12:30

SESSION 11

26 Nov 2021 8:30 / 12:30

SESSION 12

16 Déc 2021 8:30 / 12:30

SESSION 13

02 Fév 2022 9:00 / 17:30

SESSION 14

13 Juin 2022 9:00 / 17:30

SESSION 15

13 Juin 2022 9:00 / 17:30
14 Juin 2022 9:00 / 17:30

SESSION 16

03 Jan 2023 8:00 / 17:00

SESSION 17

03 Jan 2023 8:00 / 17:00

SESSION 18

03 Jan 2023 8:00 / 17:00

SESSION 19

03 Jan 2023 8:00 / 17:00

SESSION 20

03 Jan 2023 8:30 / 12:30

SESSION 21

04 Jan 2023 0:00 / 0:00

SESSION 22

05 Jan 2023 8:00 / 17:00

SESSION 23

02 Fév 2023 9:00 / 17:30
03 Oct 2023 9:15 / 17:30
15 Nov 2023 9:00 / 17:30

SESSION 24

07 Déc 2023 8:30 / 12:30

SESSION 25

08 Déc 2023 8:30 / 12:30

SESSION 26

18 Jan 2024 8:30 / 12:30

SESSION 27

MODULE #1 **18 Jan 2024** 14:00 / 18:00
25 Jan 2024 9:00 / 17:30

SESSION 28

25 Jan 2024 9:00 / 17:30

SESSION 29

26 Jan 2024 9:00 / 12:30
30 Jan 2024 8:30 / 12:30
MODULE #3 **01 Fév 2024** 14:00 / 18:00
MODULE #4 **06 Fév 2024** 9:00 / 13:00
06 Fév 2024 14:00 / 18:00
MODULE #6 **06 Fév 2024** 14:00 / 18:00
08 Fév 2024 9:00 / 17:30
MODULE #8 **08 Fév 2024** 14:00 / 18:00
12 Fév 2024 9:00 / 17:30
MODULE #10 **12 Fév 2024** 9:00 / 17:30
12 Fév 2024 9:00 / 17:30
13 Fév 2024 8:30 / 12:30
13 Fév 2024 9:00 / 17:30
15 Fév 2024 9:00 / 17:30
15 Fév 2024 9:00 / 17:30

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

MODULE #16 **15 Fév 2024** 14:00 / 18:00
MODULE #17 **15 Fév 2024** 14:00 / 18:00
16 Fév 2024 9:00 / 17:30
16 Fév 2024 9:00 / 17:30
MODULE #20 **20 Fév 2024** 9:00 / 13:00
MODULE #21 **20 Fév 2024** 14:00 / 18:00
22 Fév 2024 8:30 / 12:30
22 Fév 2024 13:30 / 17:30
26 Fév 2024 13:30 / 17:30
28 Fév 2024 9:00 / 17:30
29 Fév 2024 9:00 / 17:30
01 Mar 2024 9:00 / 17:30
12 Mar 2024 8:30 / 12:30
MODULE #29 **12 Mar 2024** 14:00 / 18:00
MODULE #30 **14 Mar 2024** 14:00 / 18:00
18 Mar 2024 9:30 / 17:30
MODULE #32 **19 Mar 2024** 9:00 / 13:00
MODULE #33 **19 Mar 2024** 14:00 / 18:00
21 Mar 2024 8:30 / 12:30
22 Mar 2024 9:00 / 17:30
26 Mar 2024 9:00 / 17:30
28 Mar 2024 8:30 / 12:30
MODULE #38 **28 Mar 2024** 14:00 / 18:00
MODULE #39 **28 Mar 2024** 14:00 / 18:00
02 Avr 2024 9:00 / 17:30
MODULE #41 **04 Avr 2024** 14:00 / 18:00
11 Avr 2024 9:00 / 17:30
11 Avr 2024 9:00 / 17:30
11 Avr 2024 9:00 / 17:30
12 Avr 2024 9:00 / 17:30
15 Avr 2024 9:00 / 17:30
MODULE #47 **15 Avr 2024** 9:00 / 17:30
16 Avr 2024 9:00 / 17:30
MODULE #49 **18 Avr 2024** 9:00 / 17:30
18 Avr 2024 9:00 / 17:30
MODULE #51 **13 Mai 2024** 14:00 / 18:00
MODULE #52 **14 Mai 2024** 9:00 / 13:00
MODULE #53 **16 Mai 2024** 14:00 / 18:00
MODULE #54 **21 Mai 2024** 14:00 / 18:00
22 Mai 2024 9:00 / 17:30
23 Mai 2024 9:00 / 17:30
23 Mai 2024 9:00 / 17:30
24 Mai 2024 9:00 / 17:30
MODULE #59 **28 Mai 2024** 9:00 / 13:00
28 Mai 2024 13:30 / 17:30
MODULE #61 **28 Mai 2024** 14:00 / 18:00
30 Mai 2024 14:00 / 18:00
31 Mai 2024 8:30 / 12:30
03 Juin 2024 9:00 / 17:30
04 Juin 2024 9:00 / 17:30
MODULE #66 **04 Juin 2024** 14:00 / 18:00
06 Juin 2024 8:30 / 12:30
06 Juin 2024 9:00 / 17:30