

Ma qualité de vie au travail : Prévenir le burn-out

Comprendre les facteurs qui entrent en jeu dans l'engagement professionnel

PUBLIC

Pour des personnes en risque de burn out, ou ayant déjà vécu un arrêt de travail pour sur-engagement et épuisement professionnel

Cette formation entre dans le cadre de la prévention des risques psycho-sociaux

OBJECTIFS

Repérer les points forts et les compétences mobilisées au travail

Préciser le périmètre et les caractéristiques de la relation professionnelle

Identifier les pièges pouvant nuire aux relations professionnelles

Définir les leviers d'actions pour mieux gérer la pression

CONTENU

Mise en route (1h30)

1^{ère} partie (4h) : L'engagement au travail et les conditions pour que cela se passe bien

- Les points forts et ce qui est satisfaisant
- Les aspirations et les besoins

2^{ème} partie (5h) : Préciser le périmètre de la relation professionnelle et les zones d'engagement

- Les caractéristiques d'une relation professionnelle
- Cerner la zone de responsabilité pour s'engager dans les différentes relations de manière professionnelle

3^{ème} partie (3h30) : Quand l'environnement et/ou les relations sont néfastes

- La capacité d'affirmation de soi
- Gérer la pression professionnelle
- Rédaction d'un plan d'action pour améliorer la qualité de vie au travail

4^{ème} partie (4h40) : Points de vigilance et pièges (un mois après)

- Le niveau d'engagement dans le travail
- Les difficultés rencontrées
- Les réajustements à mettre en œuvre

Plan d'action réajusté et bilan (2h20)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Approche méthodique guidée

Apports théoriques

Travaux en groupe (8 à 12 personnes maximum)

Fiches outils, grilles d'observation

Mises en situation

ANIMATEUR

Formateur en relations humaines agréé par PRH (Personnalité et Relations Humaines)

SUIVI ET ÉVALUATION

Une analyse des besoins est effectuée avant le stage. Un **bilan** est proposé aux stagiaires en fin de stage.

Un **suivi** individuel est possible afin de favoriser la mise en application.

En fin de stage, une **attestation de formation** est remise.

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Notre règlement intérieur est remis à l'entreprise et au(x) stagiaire(s).

Il appartient à l'entreprise et à chaque stagiaire de s'engager à le respecter.