

## Le burn-out : comment l'éviter ?

En un jour (formation de 6h) ou en deux jours (6h/jour soit une formation de 12h)

Les personnes en état de burn-out sont de plus en plus fréquentes dans notre société.

Que ce soit un burn-out professionnel, parental ou même scolaire, les personnes sont dans l'incapacité de travailler et de faire face à leur quotidien. Il s'en suit une longue période d'absence au travail et parfois des séquelles physiques et cognitives. Une connaissance des facteurs de risques, du mécanisme du burn-out et des leviers d'action est fondamentale pour l'éviter.

### Public cible

- Cette formation est ouverte à tout public et s'adresse à toute personne intéressée par le sujet et désireuse de comprendre ce qu'est le burn-out, d'en dépister les signes, de connaître le mécanisme de mise en place et d'acquérir différentes pistes afin de l'éviter.

### Objectifs

- Analyser le mécanisme du burn-out et le reconnaître
- Analyser le mécanisme de l'épuisement et le reconnaître
- Dépister les signes précurseurs, tant physiques que psychologiques
- Identifier les mesures à mettre en place pour le prévenir
- Dépister les signes physiques et émotionnels du burn-out et la conséquence d'une gestion inadéquate du stress
- Proposer une évaluation du niveau de stress à chaque participant et du risque de basculer dans le burn-out afin de le prévenir

### Contenu

- Qu'est-ce que le burn-out ? Définition selon le conseil supérieur de la santé
- Le syndrome général d'adaptation de Selye
- Description de la mise en place du mécanisme du burn-out et des divers niveaux d'intervention afin de l'éviter
- Liens entre le burn-out et les facteurs de stress personnel et professionnel
- Apprendre à identifier les signaux précoces sur le plan physique, psychologique, cognitif et comportemental afin d'être vigilant dans sa vie personnelle et professionnelle
- Échelles d'évaluation du burn-out
- Pistes pour un diagnostic différentiel à établir par des spécialistes
- Identifier les dépenses et les pertes d'énergie
- Identifier les pressions internes et externes et qui sont à la source de stress
- Analyse des facteurs de risques au niveau du travailleur, au niveau du travail et au niveau de la société
- Analyse des facteurs de protection au niveau du travail, et au niveau du travailleur
- Analyse pour chacun des participants de leurs facteurs ressources et de leurs facteurs de protection
- Pistes pour augmenter les ressources et les capacités de protection personnelles par :

## Méthodologie

- Exposés théoriques pour comprendre les mécanismes du burn-out et les pistes pour l'éviter
- Exercices psychocorporels afin de donner au participant des outils concrets de gestion du stress
- Exercices de réflexions de groupe afin d'élargir les points de vue et ne pas rester focaliser sur son propre regard
- Pédagogie active et participative adaptée aux situations vécues par les participants
- Approche diversifiée privilégiant la variété, le dynamisme et le concret dans l'apprentissage
- Apports théoriques
- Mises en situation et exercices pratiques
- Présentation d'outils