

# L'épuisement professionnel

## ► Comprendre, identifier et agir face au burnout

*La gestion du stress est un enjeu de taille pour les entreprises car les conséquences individuelles, collectives, financières et sociétales sont colossales. Exercer son métier sereinement demande aujourd'hui une grande capacité d'adaptation et une gestion de soi exemplaire pour faire face aux défis du quotidien tout en préservant sa santé. Cette formation donne de précieux outils pour prendre soin de soi et de ses collaborateurs.*

"CE N'EST PAS LE POIDS QUI VOUS FATIGUE, MAIS LA MANIÈRE DONT VOUS LE PORTEZ"

LOU HOLTZ

"LA CHUTE N'EST PAS UN ÉCHEC, L'ÉCHEC EST DE RESTER LÀ OÙ L'ON EST TOMBÉ."

SOCRATE

### POUR QUI ?

Collaborateurs et cadres de tous niveaux.



### OBJECTIFS

- Comprendre et définir le burnout. Être capable d'en identifier ses manifestations.
- Savoir identifier les sources de stress et les espaces de régénération dans l'environnement professionnel et personnel.
- Savoir repérer les profils types et dégager des moyens de prévention à l'échelle individuelle et collective.
- Organiser l'absence et le retour au travail d'un collaborateur.



### DÉROULEMENT

Comprendre les effets physiologiques du stress et les étapes du processus qui conduisent au burnout permet d'en identifier les premières manifestations et de prévenir ses conséquences les plus fâcheuses.

Dans ce cours il sera question d'équilibre de vie, de moyens d'action individuels et collectifs. Il sera aussi question de la vie d'une équipe lors du burnout d'un de ses membres.

### DURÉE

2 demi-journées pour un groupe d'une dizaine de personnes.

Possibilité de faire un atelier de 4 demi-journées incluant un bilan semi-collectif pour les participants. Le travail d'introspection y est plus élaboré.



### COACHING INDIVIDUEL

Nous offrons, à la demande, un accompagnement spécifique aux personnes manifestant des signes d'épuisement ou dans le cadre d'un retour au travail post-burnout.

