

Formation « Prévention du Burn-out »

Durée de formation : 3 h

Lieu : Paris, Lille, Rennes

Dates de formation : entre septembre et décembre 2019 (dates à définir)

Nombre maximum de participants : 70

Objectifs pédagogiques :

- Cette formation s'inscrit dans une démarche d'amélioration de la qualité de vie au travail pour les professions libérales
- Informer et prévenir le burn-out
- Comprendre les mécanismes du syndrome d'épuisement professionnel et ses manifestations

Public visé : Professionnels libéraux

Pré-requis : Être en exercice libéral

Déroulé de la formation :

1. Caractéristiques du burn-out:

- Définition du burn-out
- Les 3 dimensions du burn-out.

(Apports théoriques)

2. Les spécificités et les causes du burnout :

- Les facteurs de RPS (risques psycho-sociaux) liés au travail
- Les caractéristiques liées à l'individu

(Apports théoriques pour comprendre les causes et les manifestations sur le plan professionnel)

3. Prévenir le burn-out en agissant sur les facteurs de RPS :

- Identifier les facteurs de risque
- Les bonnes pratiques.

(Apports théoriques / Travail participatif sur son mode de fonctionnement / Extraire de son expérience des situations vécues / Auto diagnostic de ses postures personnelles)

4. Réagir face au burn-out :

- Identifier les signaux collectifs et individuels
- La prise en charge individuelle.

(Apports théoriques / Mesures de prise en charge / Action sur l'environnement professionnel)

Formatrice : Carole PAGES (Consultante Formatrice Experte du Mieux-Etre en entreprise).

Moyens pédagogiques et d'encadrement :

Formation présentielle

Utilisation de méthodes actives alternant :

- Apports théoriques
- Réflexions de groupe guidées par le formateur
- Etudes de cas
- Elaboration de pistes personnelles de progrès

Moyens pédagogiques :

- Equipement informatique : PC et vidéo projecteur
- Tableau type paper board

Mode d'évaluation : Questionnaire d'évaluation en fin de formation