

Atelier "Burn Out, de quoi on parle"

Durée de l'atelier : 3 Heures

Lieu de l'atelier : Mennecy ou Intra-entreprise (Option)

Compétences visées : L'objectif de l'atelier burn-out est d'offrir un espace d'échange neutre et confidentiel où chacun peut s'exprimer librement, mettre des mots sur ses maux et apprendre à surmonter cette maladie professionnelle.

Public concerné : Tout public

Prérequis : Aucun

Effectif par session : 4 à 12 participants maximum

Type d'action de formation (art. L6313-1 du code du travail) : Action d'adaptation et de développement des compétences des salariés

Accessibilité des locaux et des formations aux personnes en situation de handicap :

informations par téléphone au 06 75 98 07 63 ou par mail à la référente : contact@3-adn.com

Moyens techniques et outils pédagogiques :

Salle équipée écran LCD, paperboard et guide du stagiaire.

Méthodes pédagogiques : Exercices, jeux de rôle, mises en situation.

Modalités de validation des acquis en atelier : réveils pédagogiques, entraînements, mises en situation.

Validation de l'atelier : Attestation de stage, feuilles d'émargement, quiz de validation de connaissance.

Titre et qualité du formateur(e) La personne chargée de la formation a au minimum 10 ans d'expérience en entreprise et une expérience en centre de formation.

Dates disponibles sur notre site ou nous consulter.
Contact d'inscription et information : contact@3-adn.com ou 06 75 98 07 63

Contenu de l'atelier détaillé

Objectifs pédagogiques :

Comprendre l'épuisement professionnel

Partager son expérience

Apprendre à surmonter le burn-out

Oser dire « Non », Reprendre confiance en soi

Prévenir d'autres épuisements

Avoir un soutien pour retrouver la sérénité, Gérer son stress

Contenu pédagogique

De quoi parle-t-on ? Le burn-out c'est quoi ?

- Introduction
- Burn-out selon l'O.M. S & H.A.S.
- Quelques statistiques

Repérer les conséquences des risques psychosociaux dont le burn-out fait partie

- Le burn-out, une conséquence des risques psychosociaux
- L'exposition à des situations de travail
- Sur le plan scientifique
- Sur le plan personnel, recherche de sens
- Synthèse des définitions.

Identifier Les profils Type et appréhender les 4 stades d'épuisement, les signes

- L'idéal professionnel
- Le désir de plaire à tout le monde
- La mentalité du sauveteur
- Le besoin de réussite sociale ou professionnelle

Prix :

700 €/ Groupe de 4 à 12 participants maximum

80 €/ Individuel