A.C.F

PREVENTION BURNOUT

Public	Les professionnels de tous secteurs, susceptibles de souffrir de burnout.
Durée	2,5 jours - 18 heures
Pré-requis	Aucun
Objectifs	Comprendre les mécanismes prédicteurs d'un burnout Transformer ses croyances, et messages contraignants pour déjouer le processus Appliquer les Compétences en prévention du Burnout pour rester serein au travail
Méthodes pédagogiques	La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges. Certaines formations proposent des techniques psycho-corporelles innovantes pour se libérer de tensions qui empêchent une mise en action confortable. Des enregistrements audios permettent au stagiaire de reproduire certaines pratiques en toute autonomie. Support de cours pour chaque participant Proposition d'actions quotidiennes à mettre en place pendant plusieurs semaines dès la fin de la formation
Modalité d'évaluation des acquis	Evaluation pré-formation Evaluation des acquis pendant la formation Evaluation générale du stage à l'issue de la formation Evaluation à froid 6 mois après la formation
Délai d'accès	L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session
Accessibilité handicapés	Au centre d'affaires ELITE partenaire d'ACF à 20 m. Guide d'accessibilité à l'accueil.

COMPRENDRE LE BURNOUT ET SES CAUSES

- Météo interne – exercice de mise en énergie
- Introduction au Burnout (Définition, implications personnelles et professionnelles) ; Statistiques et études sur la prévalence du burnout selon les secteurs
- Les Symptômes du Burnout (Identifier les signes précurseurs et symptômes, conséquences sur la santé physique et mentale)
- Facteurs Contributifs : internes (le portrait type du candidat idéal au burnout) et externes
- Exemples de stress chronique et de pressions du travail

VOTRE ETAT DES LIEUX

- Tests : Les Drivers, l'Egogramme, l'Echelle de l'Estime de Soi de ROSENBERG, la Roue de la Vie, l'Auto-Diagnostique des Positions de Vie
- Mise en commun des résultats

DÉJOUER LE PROCESSUS

- Les 4 étapes menant au burnout
- ETAPE 1 - l'Alerte – Revue de l'Energie, des Contacts Sociaux, des Emotions, de la Santé, des Comportements
- ETAPE 2 – La Résistance – Revue de l'Energie, des Contacts Sociaux, des Emotions, de la Santé, des Comportements
- ETAPE 3 – L'Epuisement – Revue de l'Energie, des Contacts Sociaux, des Emotions, de la Santé, des Comportements
- ETAPE 4 – La Dépression – Revue de l'Energie, des Contacts Sociaux, des Emotions, de la Santé, des Comportements

PRÉVENTION ET DISCIPLINE

- Contrôle du stress
- Équilibre travail-vie personnelle
- Optimisation des Temps de Repos
- Test CBI : Copenhagen Burn Out Inventory, partage des Résultats

NOUS CONTACTER

Siège social
16, ALLÉE FRANÇOIS VILLON
38130 ÉCHIROLLES

Centre de formation
87, RUE GÉNÉRAL MANGIN
38000 GRENOBLE

Téléphone
04 76 23 20 50 - 06 81 73 19 35

E-mail
contact@audit-conseil-formation.com

Suivez-nous sur les réseaux sociaux, rejoignez la communauté !

ACF Audit Conseil Formation @ACF_Formation ACFauditconseilformation