KALEO FORMATION

PROGRAMME DE FORMATION

INTRA-ENTREPRISE

Détecter et prévenir les risques de Burn-out

DÉVELOPPEMENT - PERSONNEL

OBJECTIFS DU MODULE

A l'issue de la formation les stagiaires seront capables de :

- Connaître les types et les facteurs de risques
- Identifier dans son quotidien de travail les risques pour soi et pour son équipe
- Connaître et comprendre les trois niveaux de prévention des risques
- Identifier les ressources à dispositions et les mesures pouvant être prises pour prévenir efficacement les risques de Burn-out

PUBLIC CONCERNE : Tout public
PREREQUIS : La formation ne nécessite pas de prérequis

Effectif Maximum : 8

MODALITES TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

Moyens techniques

Salle équipée d'un tableau blanc et d'un vidéo projecteur.

Méthode et outils pédagogiques

Alternance d'apports (outils, méthodes, comportements), d'analyses et de débats. Une pédagogie dynamique, riche en implication pour les participants qui trouveront des ressources pour mieux faire face au quotidien. 60% du temps est consacré à des cas pratiques et à des échanges.

Notre approche de la formation vise des objectifs simples :

- Le pragmatisme, en utilisant des cas concrets de situations professionnelles
- L'efficacité, en permettant une mise en pratique immédiate des techniques
- La satisfaction de nos stagiaires

Nos formations ont lieu dans le contexte « métier » du client et s'appuient sur des situations issues de son activité.
Les mises en situation filmées (après accord) et/ou jeux de rôle, permettent une analyse des pratiques, des propositions d'attitudes à adopter et des techniques à mettre en œuvre. Chaque stagiaire participe activement, et s'engage sur un plan d'actions.

Document remis : Support de formation.

SUIVI ET EVALUATION

Modalité de suivi

Une feuille d'émargement signée par le(s) stagiaire(s) et le formateur, par demi-journée de formation, permettra de justifier de la réalisation de la prestation.

Modalité d'évaluation : Evaluation formative pour s'assurer de l'acquisition des compétences tout au long de la formation.

Suivi administratif

- Document d'évaluation de satisfaction
- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation

MODALITES DE DEROULEMENT

Durée : 2 jours (14heures)
Délai d'accès : 1 mois
Lieu : Site de l'entreprise

DÉVELOPPEMENT - PERSONNEL

CONTENU DETAILLE ET SEQUENCE DE L'ACTION

Première demi-journée : LE BURN-OUT, ENJEUX ET DÉFINITION

- Tour de table : attentes des stagiaires vis-à-vis de la formation
- Définition et chiffre du burn-out et des notions associées : stress, souffrance au travail, anxiété, burn-out, dépression
- Les facteurs de risques de burn-out dans des situations liés à l'environnement de travail

Deuxième demi-journée : SIGNALER LES SITUATIONS Á RISQUES ET CONDUIRE UNE PRÉVENTION EFFICACE

- Approche organisationnelle du burn-out : mettre en place des points de contrôle
- Approche organisationnelle du burn-out : identifier les canaux de signalement
- Comprendre les différents niveaux de prévention du burn-out et des risques psychosociaux (primaire, secondaire, tertiaire)
- Cas pratiques : à partir de cas liés à l'environnement professionnel, issus d'observations réelles, le groupe s'exerce à détecter les risques, analyser les facteurs de risque, et imaginer des actions de prévention à conduire

Troisième demi-journée : DÉTECTER LES RISQUES ET ACCOMPAGNER LES PERSONNES

- Identifier les signaux de risques dans les interactions avec l'écoute active
- Exprimer et accueillir la souffrance de façon constructive et bienveillante
- Accompagner une personne en souffrance avec la méthode AERER et la communication centrée sur les besoins
- Cas pratiques : à partir de cas liés à l'environnement de travail, issus d'observations réelles, le groupe s'exerce à mettre en œuvre une communication constructive avec des personnes en situation de souffrance au travail (avant le burn-out, ou après le burn-out.

Quatrième demi-journée : ABORDER COLLECTIVEMENT LA PRÉVENTION

- L'importance de créer des espaces d'échanges dédiés à l'expérience du travail
- La méthode EMOCO : de l'expression des émotions à l'amélioration collective du travail
- La méthode CODEV : se ressourcer collectivement en cas de situations critiques

Fin de formation :

Plan d'action individuel