

# Programme de formation : Repérer, prévenir et prendre en charge l'épuisement professionnel de ses collaborateurs

## *Le burn out, le mal professionnel de notre siècle ?*

Le burn out ou épuisement professionnel est très largement cité de nos jours et même parfois banalisé dans l'imaginaire collectif. Cette pathologie oscille entre trois domaines : médical, psychologique et sociologique. Les experts ont donc une grande difficulté à mettre ce « mal » dans une catégorie ou dans une autre puisque ces trois sphères sont concernés, d'où la difficulté à établir une définition exhaustive. Néanmoins tous les concepts et définitions s'accordent sur la symptomatologie, à savoir :

- Etat d'épuisement émotionnel physique et psychique ;
- Déshumanisation de l'individu touché,
- Dévalorisation de sa compétence.

Ce syndrome touche des personnes sans antécédents psychiatriques, hommes et femmes toutes catégories sociales confondues avec une prévalence dans certain secteur d'activité, notamment le personnel soignant, les managers et les dirigeants.





Coach Professionnel Certifié

Nous développerons dans cette formation les concepts qui démontrent que les individus touchés par ce phénomène optent pour un dépassement de soi , poussé à l'extrême et adoptent une stratégie particulière, basées sur des valeurs bien précises.

Cette formation sera l'occasion de découvrir les différents concepts et théories développés autour de cette thématique. En détail nous repérons la symptomatologie et les manifestations du Burn out.

Nous développerons le processus du Burn out et la spirale qui conduit les individus à l'extrême.

Nous traiterons des contraintes socio-économiques de l'environnement de travail qui change fondamentalement les repères culturels au travail. Nous travaillerons sur l'intelligence émotionnelle, sur les valeurs et l'identité personnelle / du soignant. Nous réaliserons un focus sur les facteurs de stress et les mécanismes permettant de le réduire ou de le maîtriser.

**FCC PERFORMANCE**

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – [fccperformance@gmail.com](mailto:fccperformance@gmail.com)- Site web : <http://fccperformance.com/>  
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z- N° de déclaration : 52440869844



## Durée et Tarifs

**Durée conseillée** : 2 jours, 14h

**Tarif en inter-entreprise** : 400 € HT/ personne / jour

**Tarif en intra-entreprise** : 1250 € HT/ jour / groupe

## Public & pré-requis

Public cible : Tous professionnels confrontés à cette situation : collaborateurs / managers / professionnels de santé / Dirigeants

Pré-requis : Aucun pré requis pour cette formation

## Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques et pratiques : remise à chaque stagiaire un support papier.

La formation se déroule en présentiel + Elearning

- La salle pédagogique est équipée d'un retro projecteur
- Accès internet et wifi
- La formation se déroulera avec des supports numériques
- Les apprenants auront à leur disposition des revues spécialisées et pourront ainsi réaliser des photocopies à leur convenance.
- Le partage des connaissances et des expériences facilitera la participation de chacun.



### Méthodes d'évaluation :

**Test Pré Formation :** Un questionnaire portant sur les connaissances relatives à la thématique est envoyé par mail à chaque apprenant avant le début de la formation ( - 7 jours) via Google Forms et sera donc interprété avant le début de la formation . Cela permet au formateur professionnel du secteur d'évaluer les connaissances initiales de l'apprenant et d'adapter ses moyens pédagogiques.

**Test Per formation :** Des cas concrets et des mises en situations seront mis en application à la fin de chaque module travaillé.

**Test Post formation :** Celui-ci valide l'ensemble des modules travaillés, il est réalisé individuellement par chaque participant. Il se présente sous forme de quizz et QCM.

**Un questionnaire d'évaluation du niveau de satisfaction « à chaud »** sera remis et rempli sur place une demi-heure avant la fin de la formation et analysé par le formateur.

**Un questionnaire d'évaluation du niveau de satisfaction « à froid »** (3 mois) sera envoyé par mail via Google Forms à chaque participant, puis analysé par le formateur.

Ces 2 questionnaires seront différents : Le questionnaire « à chaud » permet de donner son avis sur la formation dans son ensemble. Le questionnaire « à froid » permet de d'interpréter l'adéquation entre les contenus pédagogiques et la prise de recul ainsi que la mise en pratique des compétences acquises.

La participation de l'apprenant sera sanctionnée par une attestation de formation ainsi qu'une attestation de présence.



## Encadrement :

Caro Sandrine

Formatrice, Coache professionnelle certifiée RNCP 1, Praticienne MBTI, Praticienne MOTIVA, IPRP, D.E infirmière

## Objectifs pédagogiques globaux :

- Appréhender les risques psycho-sociaux,
- Dépister et repérer les signes du syndrome d'épuisement professionnel,
- Mise en pratique des outils de prévention du Burn out
- Prendre en charge et accompagner un professionnel de santé en souffrance,
- Prévenir et se protéger de l'épuisement professionnel en tant que professionnel de santé,
- Etablir un bilan de ses acquis et un plan d'action d'amélioration de ses pratiques professionnelles,
- Comprendre les mécanismes du stress pour mieux le gérer
- Prendre conscience de l'impact du stress sur son travail
- Maîtriser les techniques pour gérer son stress au travail,
- Comprendre comment l'émotion impact sur le stress,
- Savoir prendre du recul pour aborder les situations autrement en se relaxant.

### FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – [fccperformance@gmail.com](mailto:fccperformance@gmail.com)- Site web : <http://fccperformance.com/>  
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z- N° de déclaration : 52440869844



## Programme en détail :

### **Module 1 : Objectif pédagogique spécifique : Appréhender les risques psycho-sociaux**

1. Les différents concepts et théories du burn out
2. Epidémiologie en France du Burn out
3. L'importance du travail dans notre vie et notion d'engagement professionnel
4. Comprendre les liens entre travail et souffrance psychique : notion de valeurs identitaires et valeurs au travail,

### **Module 2 : Objectif pédagogique spécifique : Dépister et repérer les signes du syndrome d'épuisement professionnel**

1. Les manifestations du Burn out,
2. Dépression, Burn out, Bore-out, Brown-out, Le job strain savoir identifier les différences,
3. La notion de sur-engagement,
4. Processus de Burn out et les différentes phases et détecter les signes d'alertes
5. Identification des facteurs individuels,
6. Identification des facteurs environnementaux et les bouleversements socio-professionnels,
7. La santé au travail dans le cadre réglementaire

### **Module 3 : Objectif pédagogique spécifique : Mise en pratique des outils de prévention du Burn out**

1. Déterminer son quotient émotionnel et exercice d'application sur la gestion de ses émotions en milieu professionnel
2. Les différents stress et stratégies d'adaptation
3. La motivation
4. Test d'inventaire du Burn out



**Module 4 : Objectif pédagogique spécifique : Prendre en charge et accompagner un professionnel en souffrance**

1. Les dispositifs ressources en interne et en externe
2. Les différents accompagnements : arrêt de travail, changement de poste, changement de carrière, changement d'entreprise, thérapies, coaching...
3. Burn out et maladie professionnelle
4. Les 6 grands facteurs de risques psychosociaux du rapport Gollac

**Module 5 : Objectif pédagogique spécifique : Prévenir et se protéger du Burn out**

1. Mise en place d'outils et d'analyse pour la prévention des RPS ( DUER )
2. Evaluer les risques
3. Elaborer un programme d'actions
4. Mettre en œuvre les actions
5. Ré-évaluer les risques suite aux actions mise en place.

**FCC PERFORMANCE**

