

# « PREVENIR LE BURNOUT »

## **Objectif pédagogique :**

Au terme de cette formation, les participants seront en mesure de :

- ⇒ Reconnaître le burnout ainsi que les facteurs et contextes propices à son installation.
- ⇒ Développer leur attention et adapter leur comportement pour se protéger du risque de burnout, notamment en améliorant leur stratégie de gestion du stress.
- ⇒ Améliorer leur capacité de discernement et de lucidité à propos d'une situation à risque, auprès de leurs collègues et d'eux-mêmes.

## **Contenu de la formation :**

La formation s'articule autour d'une variété d'activités interactives, d'exercices pratiques, de mises en situation et de séquences d'apprentissage théorique.

Les principaux thèmes abordés sont :

- Comprendre les effets de la pression / du stress sur son fonctionnement, son niveau d'énergie et la perception d'un contexte d'épuisement professionnel
- Apprendre à reconnaître les situations potentiellement à risques et agir en tant que professionnel bienveillant
- Intégrer et utiliser, pour soi et pour les autres, des outils de gestion du stress face à des contextes d'épuisement professionnel
- Appliquer et diffuser sa vision de la prévention du burnout auprès de ses collègues

## **Public cible :**

Employés, managers, cadres supérieurs, personnels du secteur médico-social.

Groupe de 6 à 12 personnes.

## **Prérequis :**

Avoir une expérience professionnelle et/ou personnelle ayant suscité des interrogations au sujet de l'épuisement professionnel.

Manifester un intérêt pour la compréhension et l'action sur ce sujet.

## **Durée :**

Variable en fonction des besoins du client – à partir d'une demi-journée minimum (3h de formation).

## **Infrastructure :**

Les interventions se déroulent dans des salles de formation prévues à cet effet dans vos locaux.

Possibilité d'organiser des formations dans des locaux sur Toulouse (proche métro) – prix sur demande.

## **Contact :**

Jean-Baptiste BRUTO

07 60 71 39 83

[jb.bruto.formation@gmail.com](mailto:jb.bruto.formation@gmail.com)