



PREVENIR ET GERER L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL

Le contexte

Nous proposons aux participants, à travers cette action de comprendre le syndrome, le concept et d'en repérer les signes pour pouvoir mettre en place des stratégies d'adaptation individuelles efficaces.

INTERVENANT (S)

Consultant(e) en Ressources Humaines

ELEMENTS DU PROGRAMME

L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL

Définition et caractéristique du syndrome du « burn out »

- ✓ l'épuisement professionnel
- ✓ la déshumanisation de la relation
- ✓ la diminution de l'accomplissement personnel

LES MODES D'ORGANISATION DU TRAVAIL ET CONSEQUENCE SUR L'EPUISEMENT

COMPOSANTS INDIVIDUELS PREDISPOSANT AU BURN OUT

ENJEUX ET FACTEURS ORGANISATIONNELS

L'EVALUATION DE L'EPUISEMENT

Autodiagnostic Bilan personnalisé (sur volontariat)

LE STRESS ET LE SYNDROME GENERAL D'ADAPTATION

Repérer et évaluer « l'état de stress »

Le stress comme outil d'adaptation

Apprendre à gérer son stress

STRATEGIES D'ADAPTATION ET DE GESTION INDIVIDUELLE POUR PREVENIR L'EPUISEMENT

La reconnaissance et l'acceptation des émotions

Mieux communiquer dans le sens d'un apaisement des tensions :

Prendre confiance dans ses ressources propres :

Les ressources du corps (positionnement, souffle et ancrage) :

Bâtir son plan de santé anti-stress

CONTRIBUER A METTRE EN PLACE DES PLANS DE PREVENTION COLLECTIFS

Pour un projet adapté à votre demande, merci de nous consulter

E. FOR. S

ENSEIGNEMENT • FORMATION • SANTE

Siège social : 35 cours Pierre Puget 13006 MARSEILLE - Annexe Région Nord : 12 place Saint Hubert
59000 Lille

Tél. : 04 91 59 94 90 • Fax 04 91 55 02 37 • E.mail : efors-sante@wanadoo.fr • www.efors.fr

E.U.R.L. 7.622.45 € - SIRET 400 881 231 000 49 - APE 8559 A - Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93 13 06 415 13

E.FOR.S

E. FOR. S

ENSEIGNEMENT • FORMATION • SANTE

**Siège social : 35 cours Pierre Puget 13006 MARSEILLE - Annexe Région Nord : 12 place Saint Hubert
59000 Lille**

Tél. : 04 91 59 94 90 • Fax 04 91 55 02 37 • E.mail : efors-sante@wanadoo.fr • www.efors.fr

E.U.R.L. 7.622.45 € - SIRET 400 881 231 000 49 - APE 8559 A - Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93 13 06 415 13