

Prévenir l'épuisement professionnel

Publics ciblés : Tout public

Prérequis : aucun prérequis nécessaire

Lieu : En intra ou en inter, à définir avec le client

Durée : 2 jours soit 14h (9h-12h30 – 13h30-17h)

Dates : à définir (lors de la convention)

Accessibilités aux situations de handicaps :

Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables à la formation pour adapter les locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée. AGEFIPH est notre principal partenaire spécialisé. Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter en amont pour un entretien individuel.

Objectifs pédagogiques : Repérer les signaux de stress et de l'épuisement professionnel, faire le point et harmoniser vie perso et vie pro, se munir d'une boîte à outils efficace

Objectifs opérationnels : A l'issue de la formation, vous serez en capacité de repérer et de prévenir l'épuisement professionnel pour vivre sereinement au travail

Tarifs : 650 euros par stagiaire pour les 2 jours

Groupe de 1 à 12 personnes

Indicateurs de résultats : Pas encore évalué

Contenu (progression pédagogique)

Module 1 : Déterminer et comprendre le stress professionnel

- Différencier le « bon » stress et le « mauvais » stress
- Appréhender la notion de seuil d'auto-développement
- Comprendre le processus du stress et ses déclencheurs

Travaux pratiques : expériences ressentir son niveau de stress et échanges collectifs

Module 2 : Connaître les différents symptômes pour les identifier

- Repérer les 2 types de stress
- Différencier burn-out, bore-out, browm-out
- Identifier les ressources possible
- Identifier les conséquences sur le salarié

Travaux pratiques : Faire le point sur niveau de stress actuel et sur ses ressources

Travailler sur ses différents domaines de vie

Module 3 : Prendre ma vie en main et faire des choix

- Intégrer les niveaux logiques de R.Dilts avec la PNL
- Reprendre le contrôle face à la pression
- Distinguer stress et épuisement professionnel
- Organiser mes journées : alimentation, sommeil, activités physiques, travail
- Pratiquer des exercices de respiration : cohérence cardiaque

Travaux pratiques : Expérimenter l'ascension de niveaux logiques



Contact :

✓ Nathalie 06 84 23 78 36
nathaliefavrepro@gmail.com

Module 6 : Composer ma boîte à outils

- Développer la confiance en soi en apprenant à communiquer en situations stressantes
- Découvrir des outils de psychologie énergétique et de pleine conscience
- Intégrer quelques notions de gestion du temps : Elaborer un plan d'action
- Rester motivé : Faire le point sur « Qu'est-ce qui me motive ? »
- Etablir une liste sur ses valeurs et ses besoins et savoir les exprimer

Travaux pratiques : entraînement aux différentes techniques

Délai d'accès : Notre organisme de formation s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative pour toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande.

Méthodes et ressources pédagogiques : Approche dynamique et innovante basé sur les techniques d'hypnose, EFT et méditation. Les séquences sont construites avec des apports théoriques, des phases de recherche, des mises en application des méthodes, des jeux de rôle, des débriefings et des séances d'expérimentation de gestion du stress. Un livret stagiaire est mis à disposition sur Google Drive, diaporama en support.

Moyens d'évaluations et suivi du stagiaire :

- A l'entrée en formation, tour de table, questionnaire en amont de la formation
- Pendant la formation, évaluation des stagiaires après chaque module, émargements à signer à chaque 1/2 journée
- A la fin de la formation, tour de table, évaluation de la formation et du formateur, attestation de présence, compte-rendu oral des évaluations observées tout au long des séances.

Formateur : Nathalie Faivre - formatrice experte dans le bien-être et le développement de l'être humain

Les + de Nathalie : Place l'être humain au cœur des organisations grâce aux différentes formations suivies : Partenaire certifiée Hallos Triads Intelligence relationnelle, Coaching, PNL (Programmation NeuroLinguistique), analyse transactionnelle, méthodes de psychologie énergétique (EFT/Matrix, Ego states, théorie de l'Attachement), hypnose, sophrologie et Yoga du rire. Met à votre service ses compétences de manager, de communication avancée et d'accompagnatrice de publics en recherche d'emploi


