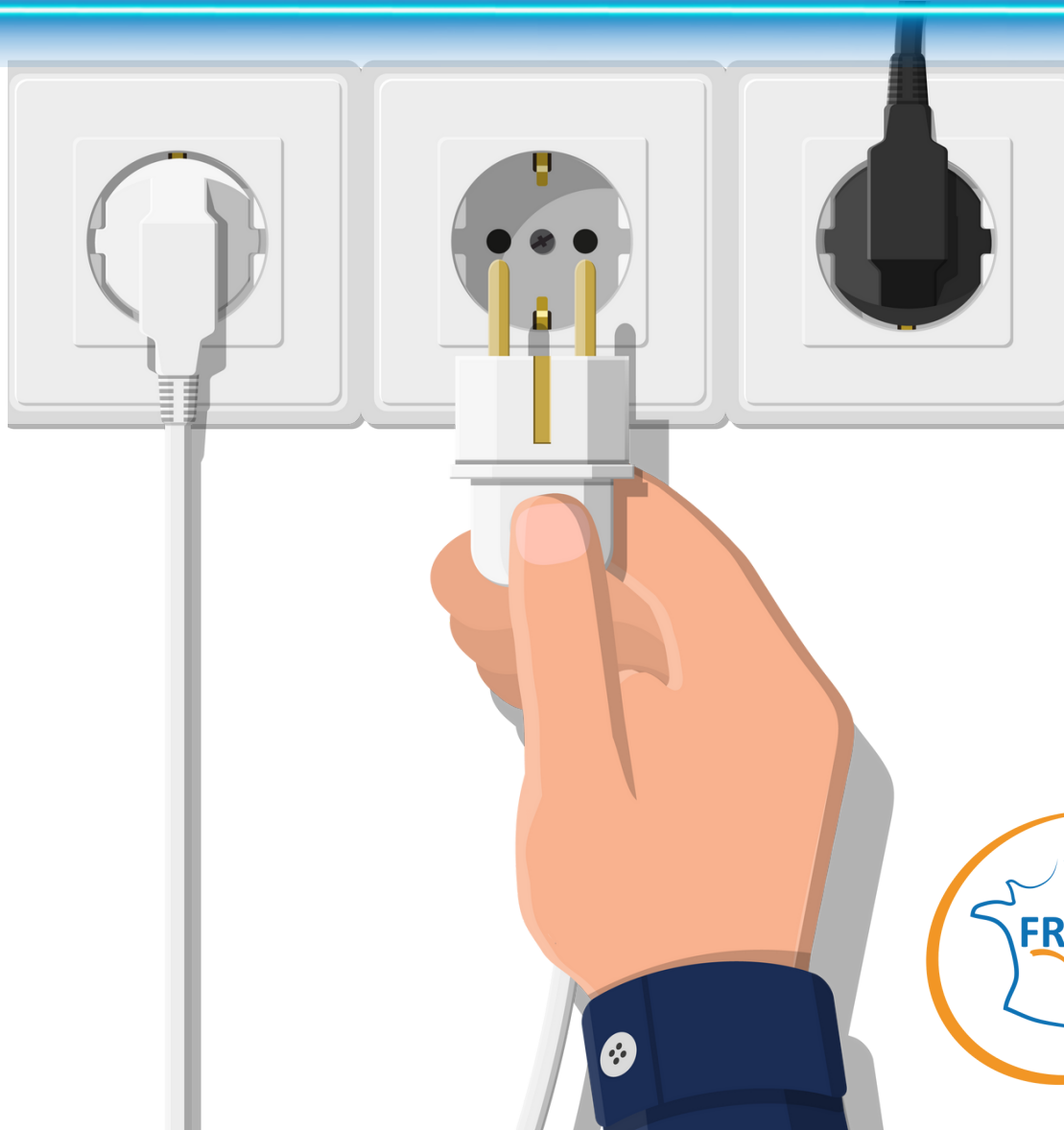


Mieux comprendre le burn-out savoir repérer les signes d'épuisement et réagir



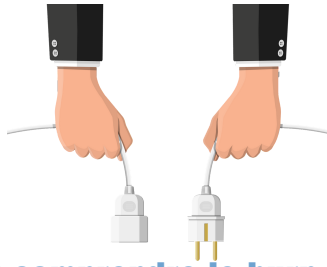
Véronique Ribac
Coralie Koki

formations@france-victimes.fr
assistanceformation@france-victimes.fr

01 41 83 42 21
01 41 83 42 23

Catalogue en ligne : <https://france-victimes.catalogueformpro.com/>

N° SIRET : 339 175 705 00054 | Code APE : 9499Z
N° de déclaration d'activité : 11 75 45287 75 auprès du préfet de Région Ile de France



Mieux comprendre le burn-out **savoir repérer les signes d'épuisement et réagir**

Prérequis : pas de prérequis

Public : Directeurs d'association, Chefs de service ou toute personne en charge de la démarche "QVST" dans sa structure.

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre le burn-out, repérer les signes annonciateurs et reconnaître les profils de personnes à risque pour se protéger et protéger ses collaborateurs
- Mobiliser des outils de coaching pour éviter l'épuisement

Programme :

1er jour / présentiel

- Comprendre le burn-out, repérer les signes annonciateurs et reconnaître les profils de personnes à risque pour se protéger et protéger ses collaborateurs
- Définitions, caractéristiques, étapes du burn-out, différences avec la dépression + jeu de rôle trinôme repérer le burn-out dans un discours
- Identifier les profils de personnes et de postes à risque + jeu de rôle trinôme identifier un profil + autoréflexion : me connaître
- Identifier les causes générant le burn-out dans l'environnement de travail + autoréflexion/partage de groupe sur les stresseurs du groupe et plan d'action
- Savoir repérer les signes annonciateurs et agir en amont + réalisation échelle individuelle d'observation de l'état stress (MBI + tableau personnel)

2ème jour / présentiel

- Mobiliser les outils de coaching pour éviter l'épuisement
- Outils de délégation et gestion du temps pour être performant sans s'épuiser (matin)
- Se libérer de ses drivers pour ne plus se laisser coincer par les injonctions épuisantes (après-midi)

Format : partage de l'outil, réflexion individuelle et pratique en binôme

3ème jour / à distance

- Echange entre participants sur les outils ayant pu être déployés, analyse de cas particuliers (réussites ou difficultés rencontrées)

Méthodes pédagogiques :

- Méthode affirmative et interrogative
- Diaporama et supports apprenants, utilisation de paperboard et de vidéoprojecteur

Organisation :

- **Lieu** : Formation en présentiel, au 27 avenue Parmentier -75011 PARIS
- Nombre de participants maximum : 12,
- Session garantie à partir de 7 participants,
- Volume horaire 17 heures décomposées comme suit : **14 heures de formation** en présentiel auxquelles s'ajoutent **3 heures à distance**.
- Référents pédagogiques : Véronique Ribac
- Référente "Personne en situation de handicap" : Véronique Ribac

Tarifs :

- Membres du Réseau : **750 €** nets de taxe
- Partenaires : **850 €** nets de taxe
- Hors réseau : **900 €** nets de taxe

Évaluation :

- Évaluation via des questionnaires en amont, pendant et à l'issue de la formation
- Quizz, tours de table

Formatrice : Astrid Le Fur

Coach professionnelle depuis 2018 (certifiée RNCP) :

coaching individuel et d'équipes, formation, médiation des conflits au travail, prévention et accompagnement de l'épuisement professionnel

Auteure du livre «Du burn-out au born-out, les 7 étapes vers la renaissance», éditions Vuibert
Conférencière et formatrice

10 ans manager de programme de recherche et chef de projet dans des multinationales de l'agroalimentaire :

Management fonctionnel, Pilotage de projets, Rôle d'expertise transverse à l'international

Informations :

- **Véronique Ribac** : Responsable de l'organisme de formation.
formations@france-victimes.fr
- Coralie Koki : assistante formation
assistanceformation@france-victimes.fr
01 41 83 42 23
- N° SIRET : 339 175 705 00054 | Code APE : 9499Z
- N° de déclaration d'activité : 11 75 45287 75 auprès du préfet de Région Ile de France