

Burnout : Le détecter pour le prévenir

Comprendre les causes et conséquences du burnout, l'anticiper pour le prévenir

Lieu : ABP Consulting - Nice Ouest quartier Méridia (formation également réalisable dans les locaux de l'entreprise sur Carros, Monaco, Sophia Antipolis, Cannes, Toulon, Marseille)

Public : Tout public

Objectifs

- Définir la notion d'épuisement professionnel ou burnout
- Différencier burnout, bore-out et brown-out
- Reconnaître un stress chronique, les signes et symptômes du burnout
- Appréhender ses propres facteurs de risque d'épuisement professionnel
- Connaître les 5 piliers de la guérison
- Découvrir et pratiquer une méthode de gestion du stress aigu et du stress chronique : la cohérence cardiaque.

Programme

- **Le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout**

Distinguer Burnout, Bore-out, et Brown-out

Qu'entend t-on par burnout ?

Identifier les symptômes du stress chronique, annonciateur d'un burnout

Distinguer la fatigue « normale » de la « fatigue générale de tension »

Les 7 catégories de facteurs de risque du Burnout.

Faire sa « cartographie » personnelle de ses propres facteurs de risque.

Excès d'exigence : suis-je perfectionniste ?

Quels sont les signes et symptômes qui permettent de détecter un burnout ?

Connaître les implications du burnout

Quelles articulations entre RPS (risques psychosociaux) et burnout ?

Comment prévenir le burnout pour soi et le repérer chez une collaboratrice, un collaborateur, un.e collègue ?

Les cinq piliers de la guérison : Remonter son niveau d'énergie, revenir à « soi », être soutenu.e et bien

entouré.e, déterminer votre plan d'action, reprendre le travail « autrement » et consolider son nouvel équilibre.

- **La cohérence cardiaque**

Une technique de gestion du stress facile, efficace, accessible à tous et à toutes et sans aucune contre-indication. Les fondements de la cohérence cardiaque, les bienfaits à court terme et à moyen terme ?

Pratiquer en toute autonomie.

Démonstration avec un logiciel de biofeedback.