



Dans un contexte de pression et d'urgence quasi permanente, le travail peut conduire à l'épuisement.

Cette journée permet d'appréhender la complexité du burn-out et de savoir comment gérer ses différentes phases (prévention, reconstruction).

■ **Objectifs de la formation :**

Comprendre ce qu'est vraiment le burn-out, appréhender sa complexité
Identifier les différents facteurs déclencheurs du burn-out, détecter les symptômes
Reconnaître ses propres facteurs de risque, les évaluer
Savoir comment faire face au burn-out

■ **Prérequis :**

Aucun

■ **Durée, horaires et lieux :**

1 journée soit 7h soit de 9h00-13h / 14h-17h00

Montpellier (34)

■ **Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :**

Suivi et évaluation : Méthode active et participative
Énoncés théoriques - Exercices de réflexion personnelle – Echanges collectifs. L'accent sera mis sur les expériences vécues, la résolution de cas concrets, l'apport d'outils opérationnels, de solutions concrètes.
Le stagiaire est évalué et en fin de formation.

■ **Public :**

Professionnels Libéraux et leurs salariés.

■ **Contenu de la formation :**

Matin (9h – 13h)

I. De quoi parle-t-on ? La complexité du burn-out

- Définition, chiffres, contextes professionnels et populations à risques
- Facteurs de risques
- Symptômes et manifestations du syndrome d'épuisement professionnel

II. Repérer si je suis concerné (e), ou si mon entourage l'est

- Repérer les signaux précurseurs
- Evaluer ses propres facteurs de risque (conscients et inconscients)
- Faire part de sa propre expérience

Après-midi (14h – 17h)

III. Élaborer un plan de prévention et/ou d'actions pour faire face

- Prévenir le burn-out : comment faire ?
- Identifier ses ressources, les développer pour pouvoir faire face
- Etablir un plan de prévention et d'action

IV. Se reconstruire après un burn-out

- Un nouveau paradigme
- Identifier les phases incontournables
- Les pièges à éviter pour éviter la « rechute »

■ **Modalités d'évaluation :**

Evaluation participative et active sous forme de questions-réponses.

■ **Intervenant :**

Carine Dognin, Formatrice et coach en efficacité personnelle et professionnelle, management humain, développement commercial et communication interpersonnelle.

**RENSEIGNEMENTS &
INSCRIPTIONS**

ORIFF-PL LR

Maison des Professions Libérales

285 rue Alfred Nobel

34000 MONTPELLIER

Téléphone : 04 67 69 75 14

Mail : formation@oriffplr.com

