

## Programme de formation professionnelle

### **Burn-out, déceler les signes, agir pour prévenir (en présentiel)**

Durée (présentiel/distanciel)	14 heures
Nombre de places	0
Nombre minimum d'inscrits	

#### Présentation générale :

Cette formation est dispensée par un de nos experts formateurs

Le burn-out est un syndrome d'épuisement, c'est à dire un ensemble de symptômes. Il existe autant de formes et de causes différentes que d'histoires de vies. Cependant pour agir et prévenir, on peut identifier des leviers communs à tous. Cette formation propose des clés de compréhension et d'action reposant sur 3 éléments essentiels. Véritable approche pragmatique de la question, ces 3 leviers sont issus de travaux de recherche et d'accompagnements auprès de personnes touchées par le burn-out. Grâce à cette formation, la notion vaste et parfois floue qu'est le burn-out devient plus claire. Des actions de prévention et d'amélioration sont alors possibles, sous forme de plan d'action et d'outils concrets.

Cette formation a pour objectif d'aider chacun à mieux comprendre le burn-out et comment on peut en arriver à cet état d'épuisement. Elle vise aussi à apporter des éléments de vigilance pragmatiques et des solutions de prévention à mettre en œuvre au quotidien.

Formation de 14h00 réalisée en présentiel et adaptée sur mesure.

#### Objectifs :

##### Objectifs de formation :

**A l'issue de la formation et en situation professionnelle, les participants seront capables de :**

- Comprendre ce qu'est un syndrome d'épuisement
- Identifier les leviers qui peuvent conduire à un burn-out
- Repérer des signes relatifs à un état d'épuisement avancé
- Distinguer des mesures de prévention adaptées
- Disposer d'outils et de pratiques personnalisées pour faire face à l'épuisement, au burn-out et à la perte de capacité d'adaptation
- Optimiser ses ressources face à des besoins d'adaptation accrus

##### Objectifs pédagogiques :

**Pendant la formation, les participants développent des capacités à :**

- Déceler les signes d'épuisement et de burn-out et leurs étapes
- Savoir se préserver soi-même et savoir gérer la relation avec une personne épuisée ou en pré-burn-out
- Identifier les pratiques majorant le risque en milieu professionnel

Courriel : hello@formagora.fr

Téléphone : 02 53 20 68 68

- Identifier les comportements favorisant les situations d'épuisement
- Poser des actions adaptées pour prévenir le burn-out pour soi et en équipe
- Mettre en place des pratiques de vigilance et de prévention partagées

## Programme :

1<sup>ère</sup> JOURNEE : 7 heures

### Introduction de la formation

- Présentation du formateur
- Rappel des objectifs de la formation
- Présentation détaillée du programme
- Recueil des attentes et objectifs précis des participants

### Étapes et repères pour comprendre le burn-out

- Définir le burn-out
- Identifier les étapes conduisant du surmenage au burn-out
- Comprendre le syndrome d'épuisement
- Identifier les symptômes possibles et comprendre leur variabilité d'un individu à l'autre
- Partager sur des cas observés et mettre en relation des situations avec les éclairages apportés
- Identifier 3 leviers pour appréhender le burn-out

### Perte de capacité d'adaptation dans le burn-out

- Comprendre le fonctionnement normal de la capacité d'adaptation
- Comprendre les modulations possible en cas de perte d'adaptation (difficulté d'adaptation, traumatisme, inadaptation, blocage )
- Identifier des pratiques soutenant la restauration et le maintien d'une bonne capacité d'adaption

### L'équilibre et le déséquilibre en santé dans une situation d'épuisement et jusqu'au burn-out

- Identifier la notion d'équilibre en santé et ses mécanismes de régulation
- Comprendre les fonctions des systèmes, à l'aide d'un mind mapping simplifié, pour comprendre les mécanismes d'épuisement et les risques
- Déterminer les signes d'épuisement fréquents

### La sphère cognitive et psycho-émotionnel dans l'épuisement et le burn-out

- Comprendre les fonctions cognitives
- Identifier leurs signes de fatigue
- Discerner quelques clés sur le lien entre émotions et psychisme

### Conclusion de la journée et mise au travail pour la 2e journée

- Savoir identifier des clés pragmatiques dans la prévention et la rémission du burn-out
- Récapitulatif des acquis notables du jour par les participants

---

FORMAGORA Sarl - 40 Allée de la Saulaie - Bâtiment Quernon - 49800 Trélazé.

Tél : 02 53 20 68 68 - Courriel : hello@formagora.fr - www.formagora.fr

SARL au capital de 15000 € - Siret 884 745 555 00026 - APE 7022Z - TVA FR69884745555 - Qualiopi n°2100563.1.  
N°NDA 52490367349 enregistrée auprès du Préfet de la région Pays de Loire. Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.

Courriel : hello@formagora.fr

Téléphone : 02 53 20 68 68

- Partage de points d'interrogation ou d'exemples à considérer avant la conclusion de la journée
- Identification pour chacun, d'un point d'attention à titre personnel à observer d'ici le lendemain

## 2<sup>ème</sup> JOURNEE : 7 heures

### Accueil

- Recueil des ressentis et questions suite au premier jour de formation

### Identifier des pratiques et comportements favorisant l'épuisement

- Partager des exemples de point d'attention observés depuis la première journée de formation
- Répertoire des pratiques majorant le risque dans une journée type
- Qualifier les comportements individuels et collectifs favorisant les situations d'épuisement (pratiques et usages de sabotage, par exemple)
- Corréler les exemples recueillis aux mauvaises pratiques identifiées et discerner des moyens de conduite du changement adaptés

### Construire des mesures de prévention adaptées aux situations

- Rappeler ou présenter les principes de l'amélioration continue
- Classer les priorités dans les actions à mener et les points de vigilance
- Etablir la liste des éléments souhaitables, faisables, infaisables, inadaptés à la construction d'outils
- Construire une liste d'attitudes sécuritaires adaptées au contexte professionnel spécifique

### Bilan de la formation

- Retour sur les attentes des stagiaires
- Bilan des acquis notables et évaluation
- Bilan et conclusion de la formation

### Bonus

- Après la formation, dans un délai de 2 mois, les stagiaires ont la possibilité de contacter le formateur pour toutes questions.

## **Moyens pédagogiques :**

Le formateur utilise des Google Slides / Powerpoint, vidéos et cas pratiques réels.

Un support de formation sera partagé à l'ensemble des participants.

## **Documents et Équipements nécessaires :**

Pas de document demandé. Les documents nécessaires seront fournis, le cas échéant, pendant la formation. La formation se déroulera dans les locaux de l'entité bénéficiaire qui mettra à disposition du formateur une salle de formation, un vidéo-projecteur, un paper-board ou tableau blanc.

Les personnes formées sont invitées à se munir d'un crayon et de feuilles ou d'un cahier pour travailler sur les exercices et mises en situation.

Courriel : hello@formagora.fr

Téléphone : 02 53 20 68 68

## Type de public :

Toute personne désirant comprendre les mécanismes du burn-out et cherchant à se doter d'outils pour le prévenir, seul ou en équipe. Salariés, managers, directeurs.

**Accessibilité :** Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Notre responsable formation étudiera les adaptations possibles pouvant être mises en place pour suivre la formation.

**Délai d'accès :** L'accès de la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 15 jours à 2 mois selon le mode de financement.

**Mesures sanitaires :** Afin d'assurer une sécurité optimale aux participants et au formateur, l'entité bénéficiaire s'engage à respecter les mesures sanitaires mises en place dans le contexte de la pandémie de la COVID-19. Si les conditions ne sont pas réunies, il sera possible de réaliser la formation en distanciel ou de la reporter.

## Prérequis :

Avoir une expérience professionnelle et/ou personnelle qui ait suscité des questionnements au sujet de l'épuisement et/ou du burn-out.

Manifester un intérêt pour la compréhension et l'action sur ce sujet.

Formation dispensée en Français.

## Méthodes pédagogiques :

Le formateur utilise les méthodes expositives, interrogatives, démonstratives et actives.

Il apporte des apports techniques et pratiques, couplés avec des cas pratiques afin d'intégrer au mieux les nouvelles connaissances et compétences. Aussi, les participants sont invités à participer activement aux études de cas concrets, ateliers de travail, échanges et mises en situation.

Les cas pratiques, issus de cas réels, sont réalisés aussi bien de façon individuelle qu'en sous-groupe pour stimuler les échanges.

Debriefing individuel et collectif

## Évaluation, modalités d'évaluation & sanctions :

### Modalités d'évaluation :

- Un test d'évaluation de positionnement sur les compétences est administré auprès des participants avant l'entrée en formation.
- Une évaluation diagnostique orale est réalisée en début de formation pour recueillir les attentes des participants et vérifier que celles-ci correspondent bien aux objectifs de la formation (permettant d'éviter les mauvaises orientations et ruptures de parcours).
- Des évaluations formatives via des questions orales ou écrites seront effectuées au cours de la formation.
- En fin de formation, un quizz (ou autre méthode d'évaluation) est réalisé afin de mesurer l'assimilation des connaissances et compétences.

---

**FORMAGORA Sarl** - 40 Allée de la Saulaie - Bâtiment Quernon - 49800 Trélazé.

Tél : 02 53 20 68 68 - Courriel : hello@formagora.fr - www.formagora.fr

SARL au capital de 15000 € - Siret 884 745 555 00026 - APE 7022Z - TVA FR69884745555 - Qualiopi n°2100563.1.

N°NDA 52490367349 enregistrée auprès du Préfet de la région Pays de Loire. Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.

Courriel : hello@formagora.fr

Téléphone : 02 53 20 68 68

#### **Modalités d'évaluation de la formation :**

- A la fin de la formation, une évaluation à chaud de la formation est réalisée par les participants.
- 6 semaines après la fin de la formation, une évaluation à froid est réalisée par les participants.
- Une liste des émargements sera remise à l'entité bénéficiaire ainsi qu'un certificat de réalisation.

#### **Validation et certification :**

- A l'issue de la formation, les acquis de connaissances seront évalués au regard des objectifs de la formation (QCM, quizz, mise en situation...). Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.
- La formation n'est ni inscrite au RNCP, ni au RS.

#### **Références du formateur :**

Les formateurs formagora sont référencés sur la base de leur expertise dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles.

#### **Indicateurs de satisfaction et de performance :**

##### **INDICATEURS DE SATISFACTION ET DE PERFORMANCE \***

- Nombre de stagiaires formés en 2021 : N/A
  - Satisfaction globale moyenne : N/A /10
  - Note générale de la formation : N/A /10
  - Note générale moyenne attribuée aux formateurs : N/A /10

*\* Nos formations sont créées, et réalisées sur mesure, ce qui explique qu'il n'y ait pas de données pour ce programme*

##### **INDICATEURS DE SATISFACTION ET DE PERFORMANCE GLOBAUX \***

- Nombre total de stagiaires formés par formagora en 2020/2021 : 510
- Nombre total de formations réalisées par formagora en 2020/2021 : 198
- Nombre d'évaluations de satisfaction reçues : 308 évaluations
  - Satisfaction globale moyenne : 9,43 /10
  - Note générale de la formation : 9,25 /10
  - Préparation et organisation de la formation : 9,13 /10
  - Note générale moyenne attribuée aux formateurs : 9,86 /10

*\* Toutes formations confondues*