

Détecter Précocement les Signes du Burnout.

Vous aider à avoir des outils pour repérer précocement l'état de pré-burnout chez le salarié pour qu'il puisse ainsi retrouver l'épanouissement.

Le **BIT** (Bureau International du Travail) indique qu'il y a 24% de la population active qui est en phase de pré-burnout, c'est à dire en situation de stress élevé qui est dangereux pour la santé.

L'**OMS** (Organisation Mondiale de la Santé) prévoit qu'en 2020, le burnout sera la principale cause d'incapacité de travail et classe la France au 3ème rang mondial des dépressions liées au travail.

Quand une personne fait un burnout et qu'un matin elle ne peut plus se lever, ce n'est pas 15 jours d'arrêts, mais en général 6 mois, un an.
Il est important que la personne puisse faire de la place, se libérer, faire le ménage de ce que elle veut et de ce que elle est. S'approprier ce qui est le mieux pour elle.

- Comprendre le mécanisme du burnout.
- Comment reconnaître les critères de stress professionnel pouvant conduire au burn-out ?
- Comment approche-t-on la souffrance d'autrui, les conséquences qu'elle a sur sa vie et sur la nôtre ?
- Comment procure-t-on l'accompagnement adéquat, sur le court-terme comme sur le long (parfois très long) terme ?

Pour véritablement entendre ce qui se passe, il est important de faire un travail sur vous-mêmes pour éviter un écueil dangereux : le jugement.

Le Formateur

Arlette Janssens - Coach Certifiée, spécialisée en Psychologie du Travail
Certifiée en HTSMA (Hypnose Thérapeutique et Stratégique par le Mouvement oculaire)

A qui s'adresse cette formation ?

Cette formation s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent avoir des outils pour détecter précocement l'état de pré-burnout.

A toute personne Professions libérales, cadres, dirigeants, responsables RH, les banques, les enseignants,... l'administration

Bénéfices de la formation

Vous aider à avoir des outils pour repérer précocement l'état de pré-burnout chez le salarié pour qu'il puisse ainsi retrouver l'épanouissement.

Anticiper les critères de stress professionnel pouvant conduire au burn-out et les réduire par des outils pratiques.

Objectifs de la formation

- Reconnaître les critères de stress professionnel.
- Les Anticiper et les réduire par des outils pratiques issus de l'hypnose.
- Dépasser ses croyances erronées.
- Gérer ses nouveaux atouts, gérer son énergie.
- Adapter la pratique de techniques dans sa pratique quotidienne professionnelle.
- S'orienter vers un espace de sécurité et de créativité.
- Adapter sa nouvelle façon de travailler à ses ressources disponibles.
- Équilibrer ses domaines de vie.

Personne à contacter

06 14 48 74 86

Arlette.Janssens@wanadoo.fr
www.janssens-coaching.com

Il existe des solutions durables que vous trouverez dans le programme ci-dessous.

Programme de la formation

Jour 1

09h00

Accueil - Tour de table

Nos règles de fonctionnement / Nos règles de confidentialités

La fleur et ses pétales. Qu'avons nous en commun?

Qu'est-ce qui me rend unique ?

Pour vous c'est quoi le burnout ? (travail en binôme) méthode metaplan

Le test de Maslach - Retour du test

La mécanique du burnout

Cet exercice permet de comprendre l'attitude de fuite, d'inhibition et d'attaque.

Réactiver un souvenir avec nos perceptions.

Nous allons apprendre à développer nos 5 sens.

V isuel

O lfactif

A uditif

G ustatif

K inesthésic

Le stress c'est quoi exactement : les 3 F de Walter Bradford
Flight, freeze, fight. - La Fuite, L'Inhibition, l'attaque. Test sur l'assertivité

Quels sont les 12 signes pour détecter le burnout ?

Comment se débarrasser des pensées négatives ?

Apprendre à être disponible à soi-même.

Exercice pratique en utilisant mes 5 sens VAKOG

Bien se connaître pour mieux comprendre l'autre.

Que faire en tant que responsable ou encadrant?

Avoir un autre regard sur soi. Se reconnecter à soi. Légèreté, souplesse, fluidité, surprise. Comment activer une nouvelle énergie naturelle ?

UNE ACTION PERD DE SA VALEUR QUAND IL N'Y A PAS LA CONSCIENCE !

Créer son lieu sur _ Faire un ancrage sur son lieu sur.

Travail sur mes valeurs et mes croyances. Redéfinir mes nouvelles valeurs.
L'arbre de ma vie.

Etre présent : Si je ne suis pas disponible et présent, je ne ressens rien.
Comment apprendre à être disponible et présent dans ce monde qui va trop vite ? Comment sentir l'énergie dans le corps ?
Prendre une petite préoccupation du moment.
Décrire ce que je ressens
Après chercher de quoi j'ai besoin pour apaiser ce mauvais ressenti.

Quelles sont les 4 valeurs importantes dans mon travail ?
Qu'est-ce que toi tu penses tu peux faire pour toi ?
Exercice de Rossi : Initiation, Incubation, illumination, Intégration.

Les cartes à dire : exercice en binôme. S'autoriser à se connecter à une autre partie de nous et accueillir ce qui se passe.

Qu'est-ce que j'apporte au groupe ?

17h30

1. Comment je me sens ?
2. Qu'est-ce qui m'a le plus fait avancer pendant ces deux jours ?
3. Qu'est-ce que je vais en faire ?

Jour 3

09h30 Cadre ouvert (permet aux participants de partager un questionnement ou une réflexion par rapport à la journée précédente)

10h00 Mon camembert de vie l'ancien et le nouveau.
Je ne suis plus la même personne.
Quels sont mes nouveaux atouts.
En quoi ai-je grandi à la suite de cette absence ?

11 :00 Comment gérer les changements dans l'entreprise ?
Modifier une image post-traumatique
Les cartes à dire : exercice en binôme.

S'autoriser à se connecter à une autre partie de nous.
Et accueillir ce qui se passe
12h00 Introduction à la CNV

13h00 Déjeuner

- exercice de la petite cuillère
- 14h30 Exercice pratique en CNV en binome
- 15h30 La respiration au carré
- 17h00 Les 4 phases de THICH NHAT HANH
La beauté, la stabilité, la tranquillité, l'espace.
- 17h30 Fin du séminaire. Comment je me sens ?
Qu'est-ce qui m'a le plus fait avancer aujourd'hui ?
Qu'est-ce que je vais en faire ?

Personne à contacter

06 14 48 74 86

Arlette.Janssens@wanadoo.fr
www.janssens-coaching.com

18 Boulevard de la Résistance – F 56000 VANNES
Tél. 00 33 (0)2 97 46 16 54 – Port. 00 33 (0)6 14 48 74 86
E-mail : arlette.janssens@wanadoo.fr

.....
Numéro d'enregistrement formation : 53 56 08271 56
N° ADELI 56 93 0499 1