

Le burn out : détecter les signes et agir en prévention pour soi et son équipe.



Le burn out et l'épuisement professionnel sont de plus en plus présents dans notre société. Comment interagir avec les équipes dans une démarche de QVT ? Comment prévenir l'apparition des premiers signes ? Venez découvrir les clés d'un management bienveillant !

Public cible :

- Responsable d'équipes, directeurs, manager, responsables de services

Objectifs :

- Comprendre le Burn Out
 - Définir le burn out et ses causes principales.
 - Identifier les facteurs de risque spécifiques au secteur des soins à la personne.
- Repérer les Signes Avant-Coureurs
 - Reconnaître les signaux corporels et psychologiques du burn out.
 - Savoir différencier les symptômes du stress et du burn out.
- Mettre en Place des Stratégies de Prévention
 - Développer des outils et des techniques de prévention pour soi et pour son équipe.
 - Promouvoir la Qualité de Vie au Travail (QVT) pour prévenir le burn out à long terme

Contenu :

- Définition et contexte.
- Les signaux envoyés par le corps : fatigue chronique, troubles du sommeil, douleurs musculaires.
- Les signaux psychologiques : irritabilité, perte de motivation, sentiments de désespoir.
- Techniques d'auto-évaluation et de reconnaissance des premiers signes.
- Stratégies pour réduire le stress et améliorer le bien-être.
- Mise en place de programmes de prévention pour les équipes.
- Réflexion sur les initiatives de Qualité de Vie au Travail (QVT)

Méthodologie :

- Serious Game ET Ateliers Pratiques
- Simulation interactive pour repérer les signes de burn out.
- Scénarios basés sur des situations réelles rencontrées par les managers dans le secteur des soins à la personne.

En pratique :

- En 1 journée
- Support pédagogique et assistance administrative mis à disposition de tous les participants