

Éviter le BURN-OUT

Objectif de la formation :

Prévenir le burn-out en identifiant ses causes, en adoptant des stratégies de gestion du stress et en favorisant un équilibre vie professionnelle-vie personnelle.

Module 1 : Comprendre le burn-out

- Définition du burn-out
- Facteurs de risque
- Signes et symptômes
- Conséquences sur la santé mentale et physique

Module 2 : Identifier les facteurs de stress

- Pression professionnelle
- Charge de travail
- Environnement de travail toxique
- Manque de soutien et de reconnaissance

Module 3 : Gérer le stress

- Techniques de gestion du temps
- Techniques de relaxation (respiration, méditation, etc.)
- Communication asservie
- Développement de la résilience

Module 4 : Équilibrer vie professionnelle et vie personnelle

- Importance de l'équilibre
- Fixer des limites
- Prioriser ses activités
- Savoir déconnecter

Module 5 : Promouvoir un environnement de travail sain

- Sensibilisation à la santé mentale
- Encourager le soutien entre collègues
- Valoriser le bien-être au travail
- Mettre en place des politiques de prévention du burn-out

Module 6 : Plan d'action personnel

- Identifier ses propres facteurs de stress
- Élaborer un plan d'action pour prévenir le burn-out
- Identifier les ressources internes et externes pour obtenir de l'aide si nécessaire

Module 7 : Évaluation et suivi

- Évaluer régulièrement son niveau de stress
- Réajuster son plan d'action si nécessaire
- Encourager le partage d'expériences et le soutien entre participants