


## Améliorer son bien être au Travail : Prévention burn-out


Cette formation est conçue pour toutes les personnes désireuses d'optimiser leur Qualité de Vie au Travail et celle de leurs collègues.

Les participants acquerront, à la fin de cette formation, les compétences nécessaires pour identifier leurs RPS dans leur environnement de travail, initier des initiatives personnelles, et suggérer des stratégies collectives de prévention.

**Durée : 2 jours (14h)**

 Présentiel  Distanciel

 Formule avec Equicoaching

 Jusqu'à 10 personnes

**A partir de 1 490€**

### Objectif(s) pédagogique(s) :

- Appréhender les bases de la QVCT
- Établir des relations professionnelles authentiques
- Identifier ses propres facteurs d'épanouissement et de frustration dans l'environnement professionnel
- Discerner les signes du stress, du burn out ou du bore out
- Intégrer des méthodes pratiques pour améliorer le bien-être au travail, individuellement et en équipe
- Formuler et mettre en oeuvre des stratégie pour une gestion efficace des émotions, du temps et de l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

### Pour qui ?

Toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie au travail et prévenir les risques psychosociaux.

### Pré requis :

Aucun

## Programme

### Avant la formation

Pré-évaluation des participants pour sonder les attentes, diagnostiquer les besoins avant la session et adapter le contenu.

### Pendant la formation les stagiaires apprendront à..

- Développer une compréhension plus profonde des dynamiques de relations professionnelles saines,
- Mieux gérer le stress et le bien-être au travail,
- Identifier et traiter les causes de leur mal être au travail.
- Équilibrer leur vie professionnelle et personnelle.
- Comprendre les causes et les effets du stress et du burn-out sur la santé mentale et physique.
- Acquérir des compétences en gestion émotionnelle pour réduire le stress lié au travail.
- Apprendre des techniques de communication assertive et de CNV pour gérer les conflits et exprimer ses besoins sans stress.
- Travailler en groupe et individuellement pour créer des plans personnels de gestion du stress et de prévention du burn-out.

Formation certifiée QUALIOPI avec notre partenaire THE BIG FACTORY

# Améliorer son bien être au Travail : Prévention burn-out

## Programme

### JOUR 1 :

#### Module 1 : Les fondements de la QVCT

- Définition, importance, impact sur le travail.
- Exercices de prise de conscience

#### Module 2 : Construire des Relations Authentiques avec l'intelligence émotionnelle

- Introduction à l'Intelligence Émotionnelle
- Conscience de Soi et Gestion Émotionnelle
- Atelier pour renforcer l'empathie et l'écoute dans les interactions.

#### Module 3 : Identification des Facteurs d'Épanouissement et de Frustration

- Auto-évaluation, motivation, conflit.
- Ateliers de réflexion guidée

### JOUR 2 :

#### Module 4 : Mécanismes de Stress et d'Épuisement

- Définitions et différences entre Stress, Burn Out et Bore Out.
- Evaluation et élaboration de stratégies de prévention de gestion du stress

#### Module 5: Stratégies de Gestion Émotionnelle

- Devenir Assertif pour mieux exprimer ses besoins et poser des limites

La communication assertive

Atelier Pratique pour s'exercer à communiquer de manière assertive et intégrer l'assertivité au quotidien professionnel.

- Pratique de la Communication Non Violente

Présentation des quatre composantes de la CNV : observation, sentiment, besoin, demande.

L'importance de la CNV dans la prévention et la résolution des conflits.

Mise en situation pour appliquer les principes de la CNV.

## Améliorer son bien être au Travail : Prévention burn-out

### Programme (suite)

#### A l'issue de la formation les stagiaires sauront :

- Créer un environnement de travail plus sain et plus équilibré pour eux-mêmes et leurs collègues.
- Reconnaître les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux du stress et du burn-out.
- Appliquer des techniques concrètes pour gérer le stress au quotidien
- Utiliser des stratégies de communication pour exprimer leurs besoins et leurs limites de manière constructive.
- Développer la capacité à s'auto-évaluer régulièrement pour identifier les sources de stress et prendre des mesures proactives.
- Élaborer un plan personnel de prévention du Stress et du burn-out

#### Après la formation

bilan et préconisation sur demande, Evaluation en option avec le cheval

#### Méthode pédagogique employée :

- **En distanciel et présentiel classique :**

Expérimentation sur la base de situations en lien avec les pratiques des participants, de cas pratiques permettant de valider les acquis et d'exercices concrets.

Sous groupes, entretiens individuels

- **En Présentiel avec la méthode Horse & Human Skills :**

Cette méthode favorise une compréhension profonde et durable des soft skills en stimulant la neuroplasticité et en sortant les participants de leur zone de confort. L'expérience avec les chevaux permet un ancrage émotionnel fort des compétences apprises, renforçant ainsi leur intégration et applicabilité dans le contexte professionnel. De plus, cette approche innovante et immersive augmente l'engagement et la motivation des apprenants, rendant l'apprentissage plus efficace et mémorable.