

PREVENIR ET GERER L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL



ANTICIPER LE BURN-OUT ET ACCROITRE SES CAPACITES DE RECUPERATION

Personnes concernées

Tout professionnel soumis à un stress intense et de longue durée.

Objectifs

- mieux comprendre l'épuisement professionnel et faire le point sur sa propre situation
- reconnaître les signes avant-coureurs et les symptômes du burn-out
- identifier les causes collectives et personnelles d'épuisement
- avoir conscience des risques qu'implique le burn-out
- s'approprier les outils permettant d'éviter ou de mettre fin à des situations menant à un état d'épuisement physique et mental
- retrouver un équilibre émotionnel
- acquérir des méthodes de relaxation et de distanciation mentale

Méthodes d'intervention

- alternance d'apports théoriques et d'analyses des difficultés rencontrées dans le travail
- entraînement à l'utilisation des outils et des méthodes immédiatement applicables dans son travail et permettant de maîtriser les situations de tension extrême
- élaboration d'objectifs personnels d'évolution

DUREE SOUHAITEE : 4 jours en discontinu

Points clefs

▪ COMPRENDRE LE BURN-OUT

- les situations et processus qui conduisent au burn-out
- les types de sensibilités favorisant l'épuisement
- les signaux psychiques, somatiques et comportementaux annonciateurs du burn-out : fatigue extrême, démotivation, irritabilité, agressivité, manque d'énergie, troubles du sommeil, absentéisme
- les 3 composantes du burn-out : épuisement émotionnel, détachement dans la relation à l'autre, diminution du sentiment d'accomplissement personnel

▪ CONNAITRE SES FRAGILITES

- évaluation de ses forces et de ses faiblesses dans les situations de tension intense et chronique
- diagnostic des niveaux de risque

▪ UTILISER LES OUTILS DE PREVENTION

- l'organisation prévisionnelle des tâches
- la relativisation et la gestion de l'urgence
- les techniques d'extériorisation, de relaxation, d'auto-suggestion, de visualisation positive
- la reconnaissance de ses ressources, de ses soutiens, de ses alliés

▪ REPREDRE EN MAIN LA CONDUITE DE SA VIE

- remettre en perspective ses valeurs, ses projets et ses ambitions légitimes
- reconnaître et gérer ses émotions
- savoir garder la juste distance avec le travail
- savoir s'affirmer positivement et mettre des limites quand cela est nécessaire
- savoir formuler et gérer ses choix



Claudine Heslouin Consultants

16 rue Boileau - 92120 Montrouge - Tél. 01 42 53 82 36 - Fax. 01 42 53 63 02
e-mail : chconsul@club-internet.fr / site : www.cheslouin-consultants.com