

SAVOIR TRAVAILLER SANS S'ÉPUISER



Comment remplir sa mission professionnelle de manière optimale sans s'épuiser ? Comment donner le meilleur de soi tout en se respectant ? L'épuisement professionnel est la rencontre malheureuse de deux mondes : celui de l'individu et celui de son environnement. Cette formation donne aux participants les clés pour comprendre ses zones de risques, ses leviers de prévention, et pour développer une organisation et des réflexes promoteurs d'un équilibre de vie durable.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



ENJEUX

- ⇒ Éviter les situations d'épuisement professionnel, de burn out
- ⇒ Prendre soin de soi et de son travail

OBJECTIFS, être capable de :

- ⇒ Identifier ses forces et points d'alertes face à l'épuisement professionnel
- ⇒ Faire un travail de qualité tout en se respectant
- ⇒ Faire face aux situations toxiques

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Formateurs guides experts
- ✓ Co formation: personnalisation, co-design, intelligence collective
- ✓ Pédagogie pratique : intégration des problématiques opérationnelles des stagiaires
- ✓ Dynamique ludique : jeux de rôles, jeux inédits; rythmes et activités variés, dynamiseurs
- ✓ Excellence: référentiels de connaissances et compétences exigeants

FORMATRICE

- ✓ Mélusine HARLÉ, Docteure en Sciences de la communication et éducation, experte en qualité de vie, management et promotion de la santé.

PROGRAMME



Module 1 | Être acteur de sa formation (1h)

- Se rencontrer
- Exprimer besoins, attentes, objectifs
- Affiner collectivement les dominantes, rythmes et approches pédagogiques

Module 2 | Comprendre l'épuisement professionnel pour l'éviter (3h)

Objectif : *comprendre ses fonctionnements individuels*

- Partages de vécu en petits groupes : l'épuisement professionnel et moi, puis échanges en plénière
- Présentation interactive : *les conditions individuelles et organisationnelles de l'épuisement professionnel*
- Etude de cas: savoir identifier les facteurs et les signes de l'épuisement pour soi et pour les autres
- Échanges

Module 3 | Optimiser ses méthodes de travail pour prévenir l'épuisement (3h)

- Quizz interactif de mise en situations pour identifier les réflexes d'optimisation du travail
- Présentation interactive : *les réflexes de travail promoteurs de santé*
- World café des solutions : prioriser ses tâches, répondre à l'urgence, équilibrer vie pro/vie perso, gérer les écrans

Module 4 | Faire face aux situations toxiques (3h)

- Improvisations théâtrales des situations du quotidien comme l'interruptions dans le travail, sollicitations permanentes, manipulations mentales, manipulations émotionnelles, échanges
- Présentation interactive : *acquérir des réflexes protecteurs et constructifs pour faire face aux situations toxiques*
- Exercices d'entraînements du réflexe constructif : jeu de cartes « Action réaction »
- Jeu de rôles de renforcement
- Échanges

Module 5 | Évaluer et célébrer

- Retour sur les attentes
- Évaluation finale des connaissances
- Prochains petits pas
- Évaluation de la formation
- Remise des attestations
- Célébration et surprise de fin

MÉTHODES D'ÉVALUATION

- ✓ Quizz, tests, cas pratiques, présentation finale du mémo
- ✓ Observations des réflexes comportementaux finaux en mises en situations professionnelles

INFOS PRATIQUES

PUBLICS

Tous publics

PRÉ-REQUIS

Avoir de la **motivation** à participer, un **besoin de perfectionnement** professionnel spécifique, un **projet**.

DURÉE

2 jours, 14 h

TARIFS ENTREPRISES

1 200 €HT/ inter
3 449€ HT/ groupe intra

TARIFS ASSOCIATIONS ET

TPE
900 €/inter

LES +

- ✓ Formations personnalisées disponibles à distance
- ✓ Supports, fiches mémos, affichettes et guides de références offerts
- ✓ Compatible avec les certifications Habile



Pour plus d'informations : 06 85 51 24 63 – contact@habileconseil.com