

# BURN-OUT

## Prévenir, identifier et prendre en considération le stress professionnel

### PROGRAMME DE LA FORMATION

2 jours



**25 et 26 mars 2024**  
9h30 - 17h00



**IRA de NANTES**



**Patricia BESSE**

**CRISTALIS CONSEIL**



#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre les mécanismes du stress
- ✓ Différencier le stress du burn-out et de la dépression professionnelle
- ✓ Savoir détecter son niveau de stress et les facteurs de stress au travail
- ✓ Comprendre les fonctionnements individuels et psychologiques face au stress
- ✓ Prévenir le stress au travail



#### PUBLICS

- ✓ Tout agent



#### PREREQUIS

- ✓ Pas de prérequis



#### METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Apports théoriques fondamentaux
- ✓ Partages d'expériences
- ✓ Auto-diagnostics
- ✓ Applications pratiques détente et relaxation
- ✓ Atelier en sous-groupes

Présentation de la formation, point sur les attentes, les représentations et situations du groupe à l'occasion d'un atelier.

- **Connaître les mécanismes et effectuer des distinctions**
  - Définition du stress, particularités du stress aigu et chronique.
  - 4 familles de tensions au travail.
  - Les étapes du stress et les différents effets directs ou indirects : physiques, psychologiques, comportementaux, intellectuels.
  - Incidences individuelles et collectives.
  - Chacun porte un regard sur ses ressentis et se situe après avoir défini une situation qui lui est importante (partages dans le groupe selon la volonté de chacun).
  - Distinguer stress, burn-out, bore-out, épuisement....
- **Identifier son niveau de stress, comprendre l'origine de son stress.**
  - Faire son autodiagnostic : où en suis-je ? comment je me situe ?
  - Repérer ses propres signes avant-coureurs.
  - Analyser les contextes qui génèrent pression pour engager une démarche positive.
- **Agir sur les origines internes et externes de son stress pour éviter le burn-out**
  - Intégrer la réalité objective sur sa capacité à gérer le stress et observer une situation.
  - Faire le point sur ce qui dépend de moi et ce qui ne dépend pas de moi
  - Identifier ses leviers d'action pour engager une dynamique
- **Gagner en efficacité et en assurance au quotidien.**
  - S'entraîner avec des exercices réflexes (respiration, détente flash) pour évacuer les tensions, retrouver son calme et récupérer.
  - Acquérir des outils pour transformer le mauvais stress paralysant en stress positif.
  - Des outils pour gérer l'énergie d'une journée courante de travail et celle d'une journée « difficile » et mettre en place sa propre stratégie d'équilibre.
  - Apprendre à canaliser ses émotions.

Envoi d'un document pédagogique, par mail, à chacun.