

L' BURN

- la communauté des BURN'ettes -

Association d'accompagnement des femmes victimes de burnout et de prévention du burnout

Association L'BURN, association loi 1901
Siège social : 199 Cours Balguerie Stutzenberg 33300 BORDEAUX
Locaux : 29 rue Dubernat 33400 TALENCE
SIREN 849 787 460 SIRET 849 787 460 00013
Numéro RNA : W332027658

version actualisée au 30/08/2023



FORMATION SUR LA QUESTION DU BURNOUT

L'association a développé grâce à la recherche effectuée par le Comité Scientifique des actions de formation auprès du grand public et des entreprises pour sensibiliser sur la question du burnout et sur la spécificité du burnout des femmes



**FORMATION : BURNOUT MIEUX
COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR**

DEROULE FORMATION : BURNOUT MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

Un travail préalable avec l'entreprise permet de cibler des problématiques spécifiques et d'éventuellement travailler des axes de réflexion en amont

INTERVENANTS

Chaque atelier est réalisé par deux intervenantes au moins :

- Professionnel du burnout (psychologue du travail ou coach professionnel)
- un patient expert de l'association pour apporter une approche pragmatique

OBJECTIFS

- Détecter le burnout pour soi et pour les autres
- Identifier les facteurs de risques organisationnels et individuels
- Mobiliser les leviers de prévention organisationnelle et individuelle

COMPETENCES DEVELOPPEES

- Comprendre le processus de burnout et ses aspects neurophysiologiques
- Savoir identifier pour soi-même les signaux faibles/forts
- Savoir identifier pour les autres les signes du burnout
- Identifier les situations et facteurs de risques psychosociaux
- Connaître les facteurs de risques spécifiques aux femmes
- Savoir identifier les facteurs de risque individuels
- Connaître les leviers de prévention organisationnelle
- Connaître les leviers de prévention individuelle
- Connaître des pratiques de gestion du stress
- Connaître les acteurs internes et externes de la prise en charge
- Savoir réagir en cas de signaux faibles/forts d'un collègue/collaborateur (écoute/orientation/information)

FORMATION : BURNOUT MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

MODALITES TECHNIQUES

Support power point, questionnaire, vidéo, support pédagogique numérique

MOYENS PEDAGOGIQUES

Préparation de votre formation

Questionnaire d'analyse des attentes

Moyens pédagogiques pendant votre formation:

- Apports théoriques : cadre légal, psychologie, neurosciences, intelligence émotionnelle
- études de cas
- Témoignages, exemples concrets
- Questionnaires
- Autoévaluation
- Mises en situation, travail collaboratif, exercices et cas pratiques issus du coaching (temps de réflexion individuelle, temps de partage en sous-groupes ou en collectif) afin de favoriser la prise de conscience de chacun, de prendre du recul, de se rendre compte que l'on n'est pas seul, et de s'inspirer des idées et solutions des autres. Cela permet aussi d'amener de la légèreté à des sujets souvent vécus dans la solitude.

- Approche coaching - Confiance, bienveillance, non-jugement
- Expérimentation favorisant la conscientisation du contenu (Learning by doing) uniquement en présentiel

Accompagnement et suivi de la formation

Remise d'un support d'intervention à chaque stagiaire en version numérique

En option : RV individuels après la formation en fonction des besoins individuels.

FORMATION : BURNOUT MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

DEROULE

Présentation /tour de table/ cadre

- Définition et processus de burnout
- Signaux faibles/forts du burnout : grille d'autoévaluation/étude de cas
- Facteurs de risques organisationnels et individuels: étude de cas/ grille d'autoévaluation
- Apports théoriques sur les facteurs aggravants pour les femmes

Pause

- Mise en situation d'une personne présentant des signes de burnout afin de lui venir en aide
- apports théoriques sur le cadre réglementaire et rôles des acteurs internes et externes à mobiliser
- Analyse de leviers de prévention organisationnel
- Analyse de leviers de prévention individuel : travail individuel sur la base d'un support d'action et collectif
- expérimentation d'une technique de gestion du stress

déclusion

MODALITES D'EVALUATION

Évaluation des compétences

études de cas Mise en situation à partir de situations réelles ou construites

Grille d'analyse

Questionnaire d'autoévaluation des compétences

Évaluation de la formation

Questionnaire de satisfaction stagiaire

Synthèse fin de stage du formateur

VALIDATION

Attestation de formation

Feuille de présence

FORMATION : BURNOUT MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

DUREE

4h (1 demi-journée)

PUBLIC CIBLE

Collaborateurs, managers, direction, service RH, CSE, SST souhaitant prévenir l'état de burn out

NBR de PARTICIPANTS

Maximum 10

Minimum 6

PREREQUIS - DELAI D'ACCES

Aucune connaissance préalable n'est nécessaire pour suivre cette formation - Délai d'accès de 15 j à compter de la contractualisation

LANGUE

Français, anglais, allemand

LIEU ET ACCESSIBILITE

Dans vos locaux, en distanciel ou dans nos locaux au 29 rue Dubernat 33400 TALENCE

Adaptation des supports.

Pour une identification des besoins, merci de contacter l'association à prevention@lesburn-ettes.com

Contact référent handicap : presidence@lesburn-ettes.com

MODALITES D'INSCRIPTION

Pour vous inscrire ou pour plus d'informations contactez-nous via le formulaire de contact sur <https://lesburn-ettes.com/formation-2/> Nous vous recontacterons sous 7 jours

TARIF

1800 eur Net de taxe TVA non applicable en présentiel

1600 eur Net de taxe en distanciel

hors option anglais ou allemand

hors frais de déplacement, hébergement

Qu'est-ce que le burn-out

"Le BURN-OUT est un syndrome qui se traduit par un épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel."

En chiffres

1400 victimes de burnout qui ont bénéficié de l'aide de l'association depuis 2019

20000 personnes sensibilisées sur les réseaux sociaux

CONTACT

<https://lesburn-ettes.com>
prevention@lesburn-ettes.com

Maison des BURN'ettes
29 rue Dubernat 33400 TALENCE

Siège social
199 Cours Balguerie Stuttenberg
Stuttenberg 33000 BORDEAUX

