



Programme

Épuisement professionnel : anticiper pour éviter les burn-out

Présentation générale

Elle permettra aux collaborateurs de repérer les signaux d'épuisement professionnel afin de prévenir l'arrivée d'un burn-out et de mettre en place des actions pour lever les blocages. Elle leur permettra aussi d'apprendre à communiquer autour de cette problématique en adoptant des bonnes pratiques – en tant qu'interlocuteur de confiance ou en tant que personne concernée par l'épuisement professionnel -, pour mettre en place des dynamiques bienveillantes au sein des équipes.

Publics

Tout public en mesure d'analyser sa situation personnelle, quelle qu'elle soit. 15 personnes maximum.

Méthodes pédagogiques

- Présentation orale et PowerPoint
- Travail avec images conceptuelles
- Jeux de rôles avec mises en situation de conversations autour de l'épuisement professionnel
- Groupes de paroles et débriefings encadrés par l'animatrice

Pré-requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- ✓ Comprendre l'épuisement professionnel et le burn-out
- ✓ Faire le point de façon objective sur sa situation pour repérer des signaux d'alerte avant qu'ils ne deviennent des facteurs de risque, et donc prévenir l'apparition de situations d'épuisement

Adresse administrative : Action Handicap France - 32 rue des Cinq-Diamants - 75013 Paris

Bureau : Action Handicap France - MDA - 8 rue du Général Renault - 75011 Paris

Tél : 07 61 24 39 80 - Email : contact@action-handicap.org - Siret 532 688 645 00037

Association loi de 1901 à but non lucratif

www.action-handicap.org



- ✓ Mettre en place des actions si nécessaire
- ✓ Détecter les signaux avant-coureurs
- ✓ Communiquer et mettre des mots sur le sujet pour être capable d'en parler en cas d'épuisement professionnel
- ✓ Adopter des bonnes pratiques en tant qu'interlocuteur de confiance (posture d'écoute, sans jugement, non-culpabilisante)

Programme

- 1. Présentation de la notion de burn-out et d'épuisement professionnel**
 - Les symptômes d'un burn-out
 - Les 3 phases du burn-out (alarme, résistance, épuisement) & l'accumulation de facteurs professionnels, mais aussi personnels
 - Les conséquences d'un burn-out
 - Mieux vaut prévenir que guérir ! L'importance de la prévention
- 2. Exercice pratique : analyser sa situation personnelle**
 - Sur une image, lister objectivement l'ensemble des éléments qui composent la situation personnelle et professionnelle de la personne
 - Les classer selon différentes catégories : points forts, neutres, points de blocage
 - Imaginer des actions pour contourner ou aménager les difficultés relevées et pour valoriser les points forts identifiés
 - Retour en groupe et partage d'expériences
- 3. Mise en situation : communiquer sur sa situation d'épuisement professionnel**
 - En groupe de 3 ou 4 maximum : une personne joue la personne en situation d'épuisement, une autre joue un interlocuteur « bienveillant », une autre un interlocuteur non sensibilisé
 - Chaque scénario met en avant des bonnes pratiques ou des comportements à éviter que les participants écrivent
 - Les participants rejouent le scénario en échangeant leurs rôles et répètent l'exercice
 - Mise en commun avec partage des idées, que l'on notera dans un tableau
- 4. Questions-réponses**



Support pédagogique et documents de travail remis à l'issue de la formation.

Durée de la formation :

2h

Logistique

Cette formation se déroulera dans une salle équipée d'un rétroprojecteur avec enceintes, d'un paperboard et de stylos et feutres de plusieurs couleurs. Les documents de travail seront amenés par l'animatrice.

Intervenants AHF

Lucie Leclercq

Diplômée d'un Master de journalisme, Lucie s'est spécialisée dans le handicap en 2020, au début de son parcours professionnel. Depuis son diagnostic de TDAH en 2021 et poussée par une forte suspicion de TSA, son travail s'intéresse encore davantage aux troubles psychiques.

Son objectif : sensibiliser le plus de monde possible au(x) handicap(x), et notamment aux impacts du regard que la société porte sur les personnes. Pour cela, en plus de son travail de journaliste, elle anime des ateliers de sensibilisation en entreprise, tient un podcast « Handi with Lucie » et travaille sur son premier roman graphique autour du TDAH.



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée à AHF
au titre de la catégorie : actions de formation

Adresse administrative : Action Handicap France - 32 rue des Cinq-Diamants - 75013 Paris

Bureau : Action Handicap France - MDA - 8 rue du Général Renault - 75011 Paris

Tél : 07 61 24 39 80 - Email : contact@action-handicap.org - Siret 532 688 645 00037

Association loi de 1901 à but non lucratif

www.action-handicap.org