**PRÉVENTION DU BURN OUT EN MILIEU PROFESSIONNEL**

**Cette formation donnera de riches éléments théoriques et pratiques afin d’anticiper le BURN OUT et ses effets délétères sur notre santé, permettant ainsi de prévenir l’épuisement professionnel.**

**Objectifs pédagogiques**

* **Apporter aux professionnels des apports théoriques et pratiques liés à leur réalité quotidienne**
* **Détecter nos « points faibles » à travers un auto test du Burn out**
* **Connaître et maîtriser les causes endogènes et exogènes du BURN OUT**
* **Deviner les symptômes avant-coureurs de l’épuisement professionnel**
* **Identifier les situations récurrentes générant du stress professionnel**

**Objectifs opérationnels**

* **Stimuler sa capacité à se « régénérer » rapidement : récupération physique et nerveuse**
* **Développer une meilleure écoute des différents symptômes, sur le plan physique, mental, comportemental, relationnel…**
* **Acquérir des connaissances et méthodes permettant équilibre personnel entre vie professionnelle et vie personnelle**

**Prérequis**

* **Les participants doivent être motivés par leur équilibre personnel et leur efficience professionnelle**

**Public**

* **Toute personne souhaitant apprendre à prévenir le Burn out, et/ou ne plus se confronter à l’épuisement professionnel**

**Les plus**

* **Déclinable en format individuel, intra-entreprise et sur-mesure**
* **Éligible au CPF (sous conditions), intégrant plusieurs capsules**

**Modalités pédagogiques**

* **Témoignages de situations basés sur des situations rapportées par les participants.**
* **Exercices pratiques de techniques corporelles**
* **Gestion optimale du temps : pratique et théorie**
* **Installer une communication assertive**
* **Kit / coping de la prévention du Burn out**

**Suivi et évaluation des acquis**

* **Evaluation des compétences visées par la formation**
* **Evaluation de la formation par les participants**
* **Remise d’une attestation en fin de formation**