

Stress & Burnout : Prévention de l'épuisement professionnel

"Le monde du travail peut parfois engendrer un excès de stress "

Public concerné :

Toute entreprise, tout professionnel et leur représentant (conjoint, salarié)



Date:

Lieu:

AGRA-GESTION

Mardi 13 Février 2024

60A avenue du 14 juillet 21300 CHENÔVE

Pas de pré-requis spécifique demandé



Objectifs

A l'issue de la formation, le ou la participant(e) sera en mesure de :

- Détecter les symptômes du mauvais stress et du burnout et en comprendre les causes ;
- Accompagner les salariés en souffrance tout en restant à sa place et dans son rôle;
- Définir des actions concrètes pour prévenir les stress et le burnout .



Horaires:

9h00 à 12h30 13h30 à 17h00

Durée: 1 journée (7 heures)



Programme

Introduction

• Les risques spychosociaux :

Burnout et stress au travail

- Comprendre les mécanismes du stress ;
- Bon stress, mauvais stress;
- Epuisement professionnel, burnout;
- Quels sont les agents stresseurs de l'entreprise qui favorisent le burnout :
- Y-a-t-il des populations à risque?

Les symptômes du burnout

- Quels sont les premiers signes que l'on peut repérer ;
- Description clinique du burnout et témoignages ;
- Quelles sont les conséquences pour la personne.

Les causes du stress chronique et du burnout

- Les facteurs de RPS liés au travail;
- Les caractéristiques liées à l'individus.

Comment prévenir le stress au travail

• Modèle de prévention.



Tarifs: 200 € HT

VIVEA : Finançable à 100% sous réserve d'acceptation de la demande de prise en charge.

OCAPIAT, FIFPL, FAFCEA

Prise en charge possible selon l'organisme financeur



Intervenant:

Isabelle MARECHAL Spychologue





Stress & Burnout : prévention de l'épuisement professionnel

Pédagogie et moyens d'évaluation

Moyens pédagogiques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation ;
- Formation théorique ;
- Echanges de connaissance et d'expérience ;
- Vidéo et étude de cas en groupe ;
- Travail en petit groupe sur l'émergence d'idées d'actions à mettre en place dans son entreprise.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

- Feuille de présence ;
- Questionnaire des attentes en amont de la formation ;
- Questionnaire sur les acquis
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation;
- Obtention d'une attestation de fin de formation ;
- Questionnaire sur la mise en pratique 3 à 4 mois mois après la formation.

Modalités



Accessibilité et aménagements spécifiques :

Pour toutes demandes relatives aux conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap, contactez : Evelyne Cazenave à formation@agragestion.fr .

La MDPH de la Côte d'Or peut également vous apporter un appui important pour le bon déroulement de votre formation : http://www.mdph21.fr/ - 1 Rue Joseph Tissot, 21000 Dijon - 0 800 80 10 90 (numéro vert gratuit).



Inscription - 3 possibilités:

- votre espace personnel Caweb:

https://agragestion-caweb.cegid.com, rubrique « Formation»

- www.agragestion.fr - Onglet "Nos formations" rubrique "Programme 2023/2024"

Vous pouvez vous inscrire soit : 1- Le lien " Google Form "

2- Télécharger le bulletin de participation en format PDF, à nous retourner par mail ou courrier

- mail : formation@agragestion.fr en nous indiquant : nom et prénom, nom de votre structure et les formations choisies.

Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée dans la limite de 12 participants par session, et seront validées uniquement :

- 1) Pour les adhérents financés par Vivéa : à réception de votre demande et d'un chèque de caution de 240 € TTC ;
- 2) Pour les adhérents financés ou non par un autre organisme : à réception de votre demande, accompagnée du règlement de la formation de 240 € TTC.

Le nombre de place étant limité, nous vous recommandons de vous inscrire le plus rapidement possible et au plus tard 72 heures avant la date de début de la formation souhaitée.

Une convocation vous sera adressée par mail, en fonction des dates d'inscription, au plus tôt 15 jours avant la formation et au plus tard 72 heures avant la formation.

Un questionnaire vous sera également communiqué en amont de la formation afin de recueillir vos attentes et les transmettre au formateur.



Repas:

Le repas peut-être pris avec le groupe au restaurant, il sera à régler individuellement.

Il est également possible de vous restaurer sur place avec un repas tiré du sac (frigo et micro-ondes à disposition).

Contacts

Pour toutes demandes de renseignements, remarques ou suggestions, merci de contacter :

Evelyne CAZENAVE: référent administratif, pédagogique, handicap



formation@agragestion.fr



03.80.54.08.08