

PROGRAMME DE FORMATION **BURN-OUT : GESTION DU STRESS ET COMMUNICATION**

MAJ 16/05/2024

Objectifs :

- ❖ *Comprendre le phénomène du Burn-Out et savoir canaliser son propre stress*
- ❖ *Savoir s'écouter corporellement et apprendre à se calmer rapidement*
- ❖ *Connaître les bases d'une communication constructive*
- ❖ *Faire face aux situations relationnelles difficiles*

Programme :

Module 1 : les équilibres corporels et psychologiques

- ❖ *Connaître les mécanismes du Burn-Out et du stress*
- ❖ *Identifier les causes et les conséquences du Burn-Out*
- ❖ *Gérer ses émotions par la pratique de la cohérence cardiaque*
- ❖ *Cas pratique : gérer une surcharge de travail*
- ❖ *Connaître les concepts fondamentaux de la science du bien-être*

Module 2 : équilibres relationnels

- ❖ *Savoir écouter au-delà des mots pour une plus juste compréhension des situations*
- ❖ *Apprendre à conjuguer habilement écoute d'autrui et affirmation de soi*
- ❖ *Gérer des situations difficiles et conflictuelles avec calme et savoir, utiliser ses expériences dans une optique de coopération*
- ❖ *Définition et importance de l'intelligence émotionnelle*
- ❖ *Intérêt de la cohérence cardiaque dans le développement de l'I.E.*
- ❖ *Cas pratique : Définir et gérer des priorités*

Durée : 14h

Prix : 800,00 €

Public : Tout public

Prérequis : Tout public

Moyens pédagogiques :

- ❖ *La formation se réalisera dans des locaux mis à disposition sur site. Une salle aménagée pour accueillir l'ensemble des participants et le formateur, sera mise à disposition à la date prévue.*
- ❖ *L'ensemble du matériel pédagogique est fourni par le prestataire de formation (matériel de projection, supports pédagogiques, et documents pour les stagiaires...).*
- ❖ *Un certificat de réalisation sera délivrée à chaque participant.*



Le référent handicap est à votre disposition pour organiser la compensation du handicap en cas de contraintes.

Méthode pédagogique :

- ❖ *Active et participative.*
- ❖ *Travaux de recherche et de construction de connaissances et d'outils en groupes partant de la fonction, des connaissances et l'expérience professionnelle des stagiaires.*
- ❖ *Analyse de situations professionnelles.*
- ❖ *Contextualisation-décontextualisation-recontextualisation (en lien avec des situations cliniques au sein de l'établissement).*
- ❖ *Auto évaluation, évaluation individuelle réflexive et collective.*

Modalités de suivi :

En début de formation : Un Questionnaire préformation permettra au formateur d'apprécier les connaissances des participants. Ces informations seront un des éléments de référence pour la réalisation du bilan de fin de formation.

En cours de formation : Le formateur procède à des évaluations, en fin de modules, afin de vérifier la progression et la satisfaction du groupe.

Bilan de fin de formation : Un Questionnaire post formation permettra au formateur d'établir un bilan de fin de formation.

Par ailleurs, une évaluation générale de la qualité de notre prestation sera faite en présence du formateur, et dans la mesure de leur disponibilité, d'un cadre de l'établissement ou du directeur des soins. Ce bilan a pour objet de recueillir le niveau de satisfaction des participants.

Un certificat de réalisation sera délivrée à chaque participant

Validation : *Un certificat de réalisation, avec la validation des objectifs, sera délivrée à chaque participant*

Nos formateurs :

Responsable pédagogique et Référente handicap :

Mme Laurie COURATIN – Responsable Centre de Formation – Ingénieure de formation et.

Rédaction en 2015 d'un Mémoire de recherche portant sur « l'accompagnement pour l'autonomisation et pour l'emploi des personnes en situation de handicap ».

Le référent handicap est à votre disposition pour organiser la compensation du handicap en cas de contrainte à l'adresse suivante : cadre@sauveperformance.fr