



Burn out et résilience



L'épuisement physique, émotionnel donc psychique est un des éléments clés pour définir le burn out. Cette maladie touche de plus en plus de personnes. Prévenir le burn out est devenu une clé pour prévenir un bon état de santé. La résilience est cette capacité que nous pouvons avoir de rebondir suite à un événement traumatisant. Cette formation permet à la fois de prévenir le burn out et donne les clés pour faire preuve de résilience après un burn out.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes qui mènent au burn out
- Prévenir le burn out
- Faire preuve de résilience en phase post burn out

Programme pédagogique détaillé

1. Définition du burn out

- Définitions du bore out, du burn out et du brown out
- Les 4 phases du burn out, le processus d'épuisement
- La spirale qui fait dysfonctionner
- Les mécanismes psychiques qui mènent au burn out
- Le Syndrome Général d'Adaptation, les signaux d'alerte

2. La phase du burn out

- Le burn out, l'arrêt
- Le processus de démantèlement et de désidentification
- Le chagrin d'honneur

3. La résilience

- Le chemin de la résilience
- Post burn out, se faire accompagner
- Tirer des apprentissages et des enseignements
- L'optimisme face à l'épreuve
- Orienter sa vie différemment

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63
contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Bien-être et santé
Connaissance de soi
Intelligence émotionnelle
Stress et RPS
Vivre en autonomie