



Programme de la Formation PREVENTION DU BURN OUT

Formation Concept agréé

Conformément aux obligations demandées à l'article L 6353-1 du code du travail.

Notre programme est téléchargeable et mis à jour sur notre site www.formationconcept.com ou sur demande lors de l'établissement de votre devis de formation.

1/Accueil, présentation des stagiaires, signature de la feuille de présence, point administratif.

2/Définition des attentes stagiaires

3/Présentation Formation Concept et du programme mentionnant les éléments suivants :

Objectifs :

- Appréhender les notions de stress et d'épuisement professionnel
- Identifier ses émotions et ses propres stratégies adaptatives face au stress
- Mesurer l'impact de la pensée sur les émotions et le comportement
- Savoir repérer les situations vécues comme stressantes, les prévenir et les gérer
- Identifier les symptômes d'un épuisement professionnel
- Comprendre les mécanismes de l'épuisement professionnel
- Repérer et prévenir l'épuisement professionnel

Public visé :

Tout professionnel

Pré-requis :

- Aucun.

Moyens pédagogiques :

- Supports pédagogiques, cours
- Présentation diaporamas, ordinateur, vidéo projecteur

Qualification des formateurs :

Formateur diplômé de psychologie

Formation Concept 31 Rue Claude François 34080 MONTPELLIER

Port : **06.24.94.56.40** ou 04.67.75.09.41

Email : serviceformationconcept@gmail.com Web:

www.formationconcept.com Siret : 48102594800045 N°OF :



Informations complémentaires :

Le nombre de stagiaires par session est de 2 minimums et 12 maximums.

Pièces à fournir :

Vous devrez fournir les documents suivants pour valider votre inscription :

- DEVIS SIGNE ET/OU CONVENTION SIGNEE
- EVENTUELLEMENT ACCORD DE PRISE EN CHARGE OPCO
- REGLEMENT de la formation (pour les particuliers ou entreprises sans prise en charge OPCO)

Programme

Date	Programme
J1 09h00-12h30 et de 13h30-17h00	<ul style="list-style-type: none"> • Compréhension des notions relatives au stress et de ses composantes • Identifier le fonctionnement de l'apparition du stress et les mécanismes adaptatifs de réponse au stress • Percevoir les symptômes physique, psychique et comportementaux en lien avec le stress • Comprendre la notion d'épuisement professionnel et être capable de la différencier d'autres notions • Identifier les facteurs de risque et de protection • Repérer les phases et les dimensions de l'épuisement professionnel • Percevoir les symptômes physiques, psychiques et comportementaux en lien avec l'épuisement professionnel
J2 09h00-12h30 et de 13h30-17h00	<ul style="list-style-type: none"> • Prévenir et gérer son stress • Prendre conscience des facteurs psychologiques qui déclenchent le stress et agir dessus • Connaître les différentes stratégies d'adaptation face au stress • Améliorer sa qualité relationnelle avec les patients et entre professionnels • Réflexion autour de notions importantes pour prévenir le burn out : préserver la juste distance professionnelle et distinguer empathie/sympathie

Formation Concept 31 Rue Claude François 34080 MONTPELLIER

Port : **06.24.94.56.40** ou 04.67.75.09.41

Email : serviceformationconcept@gmail.com Web:

www.formationconcept.com Siret : 48102594800045 N°OF :



Pour une identification des besoins,
Contacter le référent Handicap téléphone
Tél : 06.24.94.56.40 ou service
formationconcept@gmail.com



Durée :

14h (Deux journées)

Méthode :

Alternance d'exposés théoriques, de retours d'expérience et d'exercices pratiques.
Pédagogie active et participative. Questionnements, échanges, débats, écoute active.

Moyens :

Exposés avec vidéo projecteur, échanges, support pédagogique

Lieu :

Sur site

Evaluation spécifique validation :

- Analyse et évaluation de situation lors de cas concrets
- Adaptation de la réponse par rapport à la situation rencontrée
- Techniques mises en œuvre
- A l'issue de la formation, Formation Concept délivre au stagiaire une attestation de formation mentionnant les objectifs de la formation, la nature et la durée de l'action de formation ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.
- DELIVRANCE DE L' ATTESTATION DE FIN DE FORMATION

4/Evaluation des stagiaires (continue par mise en situation ou final par QCM ou évaluation spécifiques)

5/Rendu des résultats d'évaluation

6/Evaluation à chaud de la formation par les stagiaires et lien avec le point n° 2 : attenteinitiale

7/ Conclusion

8/Signature des documents administratifs

9/ Délivrance de l'attestation de compétence le jour même par le formateur à l'issue de la formation

10/ Délivrance au commanditaire sous 7 jours ouvrés de la Facture, RIB, Attestation de présence, Attestation de compétences, certificat de Réalisation, Feuille d'émargement,

10/ Bis Envois diplôme définitif SOUS 10 Jours

11/ Evaluation client a froid dans les Envoi automatique dans 180 jour(s)

Accessibilité Personnes Handicapées :

Formation Concept 31 Rue Claude François 34080 MONTPELLIER

Port : **06.24.94.56.40** ou 04.67.75.09.41

Email : serviceformationconcept@gmail.com Web:

www.formationconcept.com Siret : 48102594800045 N°OF :

V11/2024



Pour une identification des besoins, merci de contacter le référent pédagogique

Pour une identification des besoins,
Contacter le référent Handicap téléphone
Tél : 06.24.94.56.40 ou service
formationconcept@gmail.com



Formation Concept 31 Rue Claude François 34080 MONTPELLIER

Port : **06.24.94.56.40** ou 04.67.75.09.41

Email : serviceformationconcept@gmail.com Web:

www.formationconcept.com Siret : 48102594800045 N°OF :

V11/2024