



ATOOUTATIS

Le circuit court des formations



ATOOUT DIGITAL & OUTILS DE GESTION



ATOOUT VENTE & MANAGEMENT



ATOOUT SANTÉ & QUALITÉ



ATOOUT COMMUNICATION & RESSOURCES HUMAINES

Votre contact :
Gwénaél HILLION
07 60 92 82 63

formation@atoutatis.com



Prévention du syndrome d'épuisement professionnel chez les dirigeants

2 jours- Inter
1500 € Tarifs 2021

Public cible

Dirigeant TPE et PME.

Enjeu

Comprendre le processus du syndrome d'épuisement professionnel

Pré-requis

Expérience de chef d'entreprise

Description

« Et si on prenait notre bien être en urgence ? »

En tant que dirigeant d'entreprise, nous avons de nombreuses responsabilités. Et si notre première responsabilité est de faire de notre santé physique et psychologique la priorité ?

Il est important de savoir que la souffrance patronale est une réalité et ne doit plus être un tabou !

Malheureusement, nous sommes encore ancrés dans "Une idéologie du leadership qui interdit tout signe de faiblesse, à la fois dans le comportement et dans la parole" Olivier Torrès.

L'objectif de la formation « Prévention du syndrome d'épuisement professionnel chez les dirigeants » est de partager les expériences et de vous fournir les clefs pour appréhender le phénomène d'épuisement professionnel et y faire face à travers l'acquisition de comportements protecteurs.

Objectifs de la formation

Comprendre le processus du syndrome d'épuisement professionnel

Appréhender les spécificités du burn-out patronal

Identifier l'ensemble des facteurs déclencheurs du burn-out

Mettre en place des comportements protecteurs

S'approprier des outils de gestion du stress et du temps de travail

Objectifs pédagogiques

Mesurer son niveau d'épuisement professionnel

Page 2 sur 5

ATOUTATIS

Adresse administrative : 1259 Avenue des marchés 84200 Carpentras Tél : 07 60 92 82 63
formation@atoutatis.com au capital de 1500€ CODE APE : 8559 B - RCS - Numéro 840 568 265.



PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

1. Le syndrome d'épuisement professionnel

- Petit topo sur l'histoire du syndrome d'épuisement professionnel
- Comprendre les processus du Burn-out et ses 3 étapes : épuisement physique et psychologique, dépersonnalisation et baisse du sentiment d'accomplissement
Epuisement professionnel : réalité ou effet de mode ?

2. Le Burn-out Patronal

- La santé des dirigeants d'entreprise : l'importance du sommeil,
- la place de l'alimentation et l'équilibre vie privée/vie professionnelle
- Les spécificités du Burn-out patronal : déception, lassitude, fatigue chronique
- Reconnaître les signes précurseurs d'un épuisement professionnel : troubles du sommeil, irritabilité, troubles de la mémoire, prise d'excitants ou de tranquillisants

3. Se protéger en tant que chef d'entreprise

- Mettre en place des comportements protecteurs dans son quotidien de travail
- Utiliser des outils concrets à travers la gestion du stress et du temps de travail (gestion des priorités, gestion des imprévus, la respiration...)
- Faire le point : Mesurer son niveau d'épuisement professionnel



Modalités pédagogiques et d'encadrement

Nos méthodes pédagogiques sont concrètes, opérationnelles et interactives

Elles prévoient :

- des apports informatifs, méthodologiques, pratiques et théoriques
- des échanges entre le groupe et le formateur (dynamique de groupe, confrontation des opinions, mise en commun de solutions ...)
- des aller retours avec l'expérience de chacun
- des mises en situation, des exercices pratiques pour le développement des capacités relationnelles
- l'utilisation de supports de réflexion/auto-évaluation structurés ou créatifs
- des prescriptions de tâches ou d'observation sur les temps intersession

Elles mobilisent :

- La gestion du groupe selon une approche systémique

Evaluation des acquis de formation

Tout le long de la formation les stagiaires seront évalués sur les nouvelles compétences acquises

Validation

Un certificat de réalisation sera adressé à chaque stagiaire

Evaluation qualitative de la formation par les stagiaires

La formation fera l'objet d'un questionnaire d'évaluation finale (fiche de satisfaction) et d'un temps bilan (fiche bilan) avec le commanditaire

Modalités pratiques

Durée	2 jours
Tarif inter	1500 € / Personne
Lieu (x)	Carpentras, Avignon, Orange et Cavaillon. Le lieu de la formation est précisé dans le planning.
Nombre de personnes	3 à 12 personnes
Contact	Tél : 07 60 92 82 63 formation@atoutatis.com

L'organisme de formation n'est pas assujetti à la TVA. Cf CGV.

Autre option

LA FORMATION EN INTRA

La formation en intra vous garantit une formation sur mesure

Lors d'un rendez-vous, nous définirons ensemble vos besoins et vos objectifs

La zone d'intervention de nos formations est dans la France entière et en priorité dans le Vaucluse

Nous vous invitons à nous contacter