



Formation, Conseil, Accompagnement

Programme de Formation Césure Recharge *Agir face à l'épuisement professionnel.*

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Connaître les différentes catégories des Risques Psycho Sociaux (RPS) en les distinguant par la nature de leurs effets
- Prévenir les conséquences délétères de l'épuisement sur la santé (coronaropathies, TMS, dépression, désordres immunitaires...)
- Développer ses ressources professionnelles pour prévenir les RPS
- Apprendre à gérer ses priorités
- Améliorer sa communication interpersonnelle dans toutes situations professionnelles
- Accroître sa capacité d'adaptation dans toutes situations professionnelles

PUBLIC VISE :

Les dirigeants, cadres, responsable RH, tout salarié intégré dans une démarche de prévention des RPS.

Tous les salariés pouvant être ou ayant été soumis au facteur de RPS qu'est le stress chronique. La formation est aussi accessible aux personnes qui sont en arrêt de travail ou en recherche d'emploi à la suite d'un épisode d'épuisement professionnel.

PRE-REQUIS

Aucun.

ACCESSIBILITE AU PSH :

Si le participant est en situation de handicap, nous l'invitons à se rapprocher de nous afin que nous étudions ensemble sa venue dans les meilleures conditions.

ENCADREMENT :

Virginie Perrot-Thomas : Co-fondatrice de Human Tempo, diplômée d'un Master QSE en Entreprise et Sophrologue. Elle est Intervenante pour la Prévention des Risques Professionnels enregistrée auprès de la DREETS et spécialisée particulièrement dans la formation et le conseil en Prévention des Risques Psycho-Sociaux et Qualité de vie au Travail auprès des entreprises. Elle anime les séquences pédagogiques.

Rachel Liu : Co-fondatrice de Human Tempo. Diplômée d'HEC en 2000, entrepreneure sociale, business et life coach (formation par l'organisme Unicoach), présidente et trésorière de conseils d'administration dans l'économie sociale et solidaire. 4 années d'expérience en accompagnement de groupes. Elle anime les séquences pédagogiques.

HUMAN TEMPO SARL
93 Rue du Bourg
71500 MONTAGNY-PRES-LOUHANS
Siret : 837 999 051

**ORGANISME DE FORMATION
ENREGISTRE AU DATADOCK**
N° de déclaration d'activité : 27710275571

Màj 23/12/2021

DOMAINES D'INTERVENTION :

- Formation QVT et RPS
- Conseil Santé et Sécurité au Travail
- Animation d'Atelier, de Conférence
- Animation de Groupe de travail



Formation, Conseil, Accompagnement

MODALITES et DELAI D'ACCES :

Pour s'inscrire, il est possible :

- ✓ de le faire via le site internet de Human Tempo.
- ✓ de nous appeler directement

Une convention de formation sera alors envoyée soit par courrier soit par mail.

Les sessions de formation ont lieu aux dates précisées sur le site internet. Elles sont nommées « Césure Recharge ». <https://humantempo.com/sejour-burnout/>

Il est également possible de nous contacter directement pour les obtenir.

Nos coordonnées téléphoniques sont indiquées sur le site ou le participant peut également prendre un rendez-vous téléphonique via notre Calendly sur notre page « Hotline ».

<https://humantempo.com/hotline/>

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

Un support pédagogique sous forme de livret papier est fourni aux stagiaires dès le début de la formation pour que les participants puissent directement rédiger leurs apprentissages.

La formation se déroule sous forme d'ateliers pédagogiques alliant des temps de théorie et de pratique (mise en situation, exercices de groupe...).

Des sessions de groupe ainsi que des sessions individuelles sont organisées pour répondre au présent programme.

Lors de la formation, chaque participant écrit son plan d'action personnalisé avec l'aide des outils acquis lors de la formation.

Moyens techniques mis en œuvre : Paper board, Vidéoprojecteur pour supports power point et vidéos.

DUREE DE LA FORMATION ET MODALITES D'ORGANISATION :

- Une formation résidentielle de 5 jours : arrivée le dimanche soir à partir de 18h et départ le vendredi à partir de 16h.
- 35 heures de formation réparties sur les 5 jours + les 4 x 1 heure hebdomadaire de classe virtuelle.
- Un groupe de 9 participants maximum.
- La formation se déroule sur un de nos sites en Saône et Loire (71) / Nous consulter selon la date de votre venue.
- Une feuille d'émargement par demi-journée est signée par les stagiaires pour valider leur présence.

HUMAN TEMPO SARL
93 Rue du Bourg
71500 MONTAGNY-PRES-LOUHANS
Siret : 837 999 051

**ORGANISME DE FORMATION
ENREGISTRE AU DATADOCK**

N° de déclaration d'activité : 27710275571

DOMAINES D'INTERVENTION :

- Formation QVT et RPS
- Conseil Santé et Sécurité au Travail
- Animation d'Atelier, de Conférence
- Animation de Groupe de travail

PROGRAMME DETAILLE :**Définir le Burn Out / JOUR 1**

- Différencier Burn Out et dépression
- Populations touchées / Terrain favorable
- Et le Brown out, le Bore out ?

Manifestations du syndrome d'épuisement professionnel / JOUR 1

- Comprendre les mécanismes du stress
- Les étapes menant au Burn out
- Les impacts sur la santé : physiologiques, psychologiques, comportementales
- Explication du processus de sortie de l'épuisement via les neurosciences.

Mettre en place des actions de prévention / JOUR 2

- Connaître les facteurs de risques psychosociaux pour mieux les comprendre et pouvoir agir
- Expérimentation et Mise en place d'outils de prévention quotidiens

Développer ses compétences psychosociales au travail comme réponse aux risques psychosociaux / JOUR 3, 4 et 5

- Appréhender son propre mode de fonctionnement face à une situation stressante ou conflictuelle au travail
- Identifier ses capacités d'adaptation pour gérer son stress professionnel
- Le modèle CBVLP
- Trouver la juste réponse face à une situation professionnelle difficile

MODALITES D'EVALUATION :

Les acquis sont évalués sous forme de questionnaire oral à chaque séquence, tout au long de la formation.

SANCTION DE LA FORMATION :

À l'issue de la formation, une attestation de présence et d'évaluation des compétences sera remise individuellement aux stagiaires.

PRIX :

Particuliers : vous voulez suivre cette formation et l'auto-financer, les prix sont visibles sur notre site.

Entreprise : vous voulez qu'un ou plusieurs de vos collaborateurs suivent cette formation, nous consulter (formation sur mesure).