

## Le burn out : détecter les signes et agir en prévention pour soi et son équipe.



*Le burn out et l'épuisement professionnel sont de plus en plus présents dans notre société. Comment interagir avec les équipes dans une démarche de QVT ? Comment prévenir l'apparition des premiers signes ? Venez découvrir les clés d'un management bienveillant !*

### Public cible :

- Responsable d'équipes, directeurs, manager, responsables de services

### Objectifs :

- Comprendre le Burn Out
  - Définir le burn out et ses causes principales.
  - Identifier les facteurs de risque spécifiques au secteur des soins à la personne.
- Repérer les Signes Avant-Coureurs
  - Reconnaître les signaux corporels et psychologiques du burn out.
  - Savoir différencier les symptômes du stress et du burn out.
- Mettre en Place des Stratégies de Prévention
  - Développer des outils et des techniques de prévention pour soi et pour son équipe.
  - Promouvoir la Qualité de Vie au Travail (QVT) pour prévenir le burn out à long terme

### Contenu :

- Définition et contexte.
- Les signaux envoyés par le corps : fatigue chronique, troubles du sommeil, douleurs musculaires.
- Les signaux psychologiques : irritabilité, perte de motivation, sentiments de désespoir.
- Techniques d'auto-évaluation et de reconnaissance des premiers signes.
- Stratégies pour réduire le stress et améliorer le bien-être.
- Mise en place de programmes de prévention pour les équipes.
- Réflexion sur les initiatives de Qualité de Vie au Travail (QVT)

### Méthodologie :

- Serious Game ET Ateliers Pratiques
- Simulation interactive pour repérer les signes de burn out.
- Scénarios basés sur des situations réelles rencontrées par les managers dans le secteur des soins à la personne.

### En pratique :

- En 1 journée
- Support pédagogique et assistance administrative mis à disposition de tous les participants