

Isabelle GABAS

Coaching narratif - Psychothérapie

Prévention et accompagnement du syndrome d'épuisement professionnel

33 rue Lavoisier – 33130 BÈGLES

06 78 42 55 75

[isabelle.gabas@wanadoo.fr](mailto:isabelle.gabas@wanadoo.fr)

[www.aideburnout.fr](http://www.aideburnout.fr)



## PROGRAMME DE FORMATION

### Contexte de l'intervention :

Au cours de leur exercice, les DRH, encadrants et managers peuvent être amenés à rencontrer des personnes en épuisement professionnel.

Le burn out fragilisant les capacités physiques, émotionnelles, cognitives et psychologiques des collaborateurs, il est nécessaire de repérer les premiers signaux afin de les préserver et de les orienter vers les interlocuteurs et acteurs de santé adéquats.

**Public :** DRH, encadrants et managers

**Pré-requis :** être prêt à s'impliquer personnellement dans cette formation pour en optimiser les bienfaits

**Effectif :** 9 personnes maximum

## FORMATION DE SENSIBILISATION AU SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL OU BURN OUT

**Durée totale :** 14 heures réparties sur 2 journées consécutives

### Objectifs généraux :

- Détecter les signaux faibles du burn out
- Accompagner un collaborateur stressé
- Identifier les facteurs déclencheurs du burn out et ses effets
- Évaluer le risque de burn out pour soi-même et le collaborateur
- Observer les changements de comportement chez un collaborateur

### Programme et objectifs pédagogiques :

1) Définir le burn out :

- personnification / externalisation du burn out
- définition de l'OMS

2) Identifier les 3 phases de développement du burn out

Isabelle GABAS

Coaching narratif - Psychothérapie

Prévention et accompagnement du syndrome d'épuisement professionnel

33 rue Lavoisier – 33130 BÈGLES

06 78 42 55 75

[isabelle.gabas@wanadoo.fr](mailto:isabelle.gabas@wanadoo.fr)

[www.aideburnout.fr](http://www.aideburnout.fr)



- appréhender ses manifestations

3) Repérer les signaux faibles :

- sur un plan personnel
- sur un plan professionnel

4) Différencier burn out et dépression :

- définir la dépression
- différencier les symptômes

5) Évaluer son propre niveau de stress :

- à l'aide d'un questionnaire
- à l'aide de mesures heuristiques

6) Prendre en compte les causes du burn out :

- les causes individuelles
- les causes organisationnelles

7) Évaluer le niveau de burn out du collaborateur

- reconnaître la souffrance
- évaluer le risque

8) Accompagner un collaborateur en burn out :

- mener un entretien
- respirer autrement
- orienter le collaborateur

9) Évaluer le coût du burn out

- sur un plan financier
- définir les séquelles

10) Prévenir le burn out :

- sur un plan individuel
- sur un plan organisationnel

### Avantages :

La formation s'appuie sur l'approche narrative dont un des principes fondamentaux est : « *La personne est la personne. Le problème est le problème. La personne n'est jamais le problème.* » Elle propose un travail en profondeur sur le sens et sur le lien et s'inscrit dans le respect des

Isabelle GABAS

Coaching narratif - Psychothérapie

Prévention et accompagnement du syndrome d'épuisement professionnel

33 rue Lavoisier – 33130 BÈGLES

06 78 42 55 75

[isabelle.gabas@wanadoo.fr](mailto:isabelle.gabas@wanadoo.fr)

[www.aideburnout.fr](http://www.aideburnout.fr)



« *pratiques de vie* » de chacun dans sa capacité à évoluer.

- **inclusion de la culture et des savoirs locaux** dans l'organisation vis-à-vis du problème stress
- **bénéfices concrets et immédiatement applicables** puisque ces bonnes pratiques managériales viennent des participants eux-mêmes
- **amplification de la puissance de la personne vis-à-vis du stress** grâce à une externalisation du problème en grand groupe

**Tarif** : sur devis