

PROGRAMME DE FORMATION Prévenir l'épuisement professionnel

Objectifs pédagogiques

- Identifier sa structure de personnalité pour savoir repérer ses conditions de réussite, identifier les situations sources de stress et signaux précurseurs de l'épuisement professionnel
- Être capable d'analyser les situations et comportements à risque pour prendre du recul et mettre en place des solutions différenciées
- Acquérir des techniques de gestion du stress, de gestion du temps, d'organisation de travail
- Être capable de mettre en place un plan d'actions et de bonnes pratiques pour se prémunir

Public concerné et prérequis

- Toute personne en situation professionnelle souhaitant prévenir l'épuisement
- Aucun prérequis spécifique

Durée de la formation

et

Modalités d'organisation

- Nombre d'heures : 14 h réparties sur 6 à 10 séances réalisées sur 4 à 6 mois permettant l'intégration de la théorie et la mise en œuvre d'entraînements pratiques au sein de votre environnement professionnel.
- Formation 100 % individuelle
- Formation réalisée en présentiel, distanciel ou mixte
- Les dates sont définies en fonction de vos disponibilités.

Lieu de formation

La formation se réalise en fonction de la situation et de vos souhaits :

- au siège de Men Run Consulting, 110 rue de la Liberté à Seyssins
- au sein du centre d'affaires Buro Club Kitework, 4 Rue des Tropiques à Échirolles, pour l'accessibilité PMR
- dans les locaux de votre entreprise
- à distance
- dans un autre lieu défini ensemble :

En cas de réalisation de la formation dans des locaux autres que ceux de Men Run Consulting, les frais de déplacement du formateur et de location le cas échéant sont en sus.

PROGRAMME FORMATION

Prévenir l'épuisement professionnel

Contenu de la formation

Méthodes

et

Moyens pédagogiques et techniques

1. **En amont : passation de l'Inventaire de Personnalité Process Com®**
 2. **Mieux se connaître :**
 - ⌚ Restitution de l'inventaire de personnalité Process Com® permettant d'identifier son type de personnalité, ses besoins, ses drivers, sa position de vie, ses modalités d'entrées sous stress et ses scénarios d'échec, les signaux d'avertissement afin de repérer quand et comment « recharger » ses batteries psychologiques.
 - ⌚ Apprendre à mettre en place des comportements permettant de satisfaire positivement ses besoins psychologiques afin de prévenir le stress
 3. **Effectuer un diagnostic de situation afin d'identifier des leviers de travail organisationnels Travailler sur la gestion du temps** (analyse des voleurs de temps, pratique du RPOA, gestion des priorités) - Elaboration d'un plan d'actions.
 4. **Travailler sur les situations concrètes de stress rencontrées :**
 - ⌚ Analyser ses séquences de stress grâce à la boucle de stress : repérer les cercles vicieux et mettre en place des actions pour les déjouer
 - ⌚ Travailler sur ses comportements limitants – Méthode de restructuration cognitive
 5. **Analyser les retours d'expériences des actions mises en œuvre dans le quotidien.**
 - ⌚ Apport d'outils complémentaires en fonction des problématiques rencontrées
 - ⌚ Analyse des difficultés rencontrées dans la mise en œuvre du plan d'actions et détermination des ajustements nécessaires
- **Processus pédagogique individualisé et personnalisé** basé sur l'apport de théorie, le diagnostic et l'analyse des situations rencontrées dans la réalité du travail, des exercices pratiques, la définition d'un plan d'actions concrètes à mettre en œuvre dans le quotidien pour :
 - une meilleure adaptation au contexte professionnel et au profil du stagiaire
 - optimiser l'intégration des nouvelles compétences et ancrer les comportements efficaces dans son quotidien professionnel
 - Réalisation de l'action de formation sur 4 à 6 mois permettant un travail personnel inter-séances destiné à la mise en œuvre du plan d'actions dans le contexte professionnel et à l'ancrage des comportements efficaces
 - En amont de la formation, réalisation d'un inventaire de personnalité Process Com® destiné à la délivrance de la théorie lors de la 1^{ère} séance
 - La formation se déroule en séances individuelles, avec des projections de présentations, des exposés, des échanges interactifs, des exercices.

PROGRAMME FORMATION

Prévenir l'épuisement professionnel

Profil du formateur

- Réalisation de la formation par Sophie MENNERUN, Psychologue du travail, consultante en management et RH confirmée, certifiée en Process Com®

Modalités De suivi et d'évaluation

- Attestation de présence signée par le stagiaire et le formateur à chaque séance
- Attestation de stage remise au stagiaire en fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de l'action soumis au stagiaire en fin de stage
- Un contrôle continu des acquisitions est mené
- Des mises en situation et des quizz sont réalisés sur la théorie Process Com® et les mécanismes de stress afin d'en vérifier la bonne intégration
- Le bilan des performances s'effectue 6 mois après la fin de formation afin de vérifier l'application du plan d'actions dans la pratique opérationnelle et de réajuster

Tarif et conditions de paiement

- Le coût de la formation individuelle s'élève à : 2500 euros HT. Cette somme couvre la préparation et l'animation des séances, la séance de suivi, ainsi que l'inventaire de personnalité **Process Com®**. En cas de réalisation de l'action dans un lieu différent que les locaux de l'organisme de formation ou en distanciel, les frais de déplacement seront facturés en sus.
- Conditions de paiement : sur présentation de facture, 50 % au démarrage de l'action de

Modalités et Délai d'accès

- Une analyse du besoin est réalisée en amont par téléphone, par mail ou lors d'un rendez-vous
- L'inscription doit être confirmée 1 semaine avant le début de la formation

Contact

- Sophie MENNERUN – 09.70.44.65.00 – contact@men-run.com

Accessibilité aux personnes handicapées

- Les personnes présentant un handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivi et d'aménagements de la formation.