

Mal au travail... en quête de sens ? En quoi le burn out nous invite à recréer du lien avec nous-même et avec les autres ?

Si le burn out est un mal de notre société de plus en plus médiatisé au cours de ces dernières années, la réalité des personnes qui y sont confrontées reste souvent cachée ou teintée de honte. En connaître les mécanismes d'apparition, les étapes et le processus nous permet de mieux le prévenir.

Et si le burn out nous invitait à prendre un temps d'arrêt afin d'en questionner le sens et de rencontrer une part de soi souvent oubliée, négligée, évitée ?

Et s'il nous invitait à développer une "slow attitude" en ralentissant notre course à l'avoir, en nous interrogeant sur nos limites pour redéfinir nos priorités et notre rapport à la vie...peut-être peut-il nous inciter à revenir à "notre essentiel" et contribuer à nous rendre plus heureux ?

Objectifs

- Mieux connaître la problématique du burn out.
- Avoir une conscience plus pertinente de l'impact de cette problématique sur l'individu et l'organisation.
- Identifier ce qui mène au burn out et les leviers d'action pour en sortir.
- Repérer les signes précurseurs d'épuisement professionnel.
- Connaître les étapes du burn out.
- Identifier le rôle du manager, des DRH, du travailleur dans la prévention et l'accompagnement de l'épuisement professionnel.
- Mettre en place les conditions optimales lors de la reprise du travail suite à un burn out.

Contenu

- Pourquoi s'occuper du burn out aujourd'hui ?
- Vrai ou faux burn out, comment l'identifier ? Quels en sont les symptômes ?
- Burn out et dépression, comment les différencier ?
- Quels sont les étapes pour en arriver au burn out ?
- Comment repérer les personnes à risque au sein de mon équipe ?
- Quels sont les facteurs de risques sur le plan organisationnel et comment les prendre en considération pour mener une politique de prévention ?
- Quelle posture adopter pour se prémunir du burn out ?
- Quel est le sens du burn out dans un parcours professionnel ?
- L'après burn out, une étape à bien préparer.



Méthodologie

Méthodologie interactive et participative :

- Démarrage à partir des questions des participants et des situations vécues sur le terrain
- Echanges en sous-groupes dans un processus de co-construction
- Jeux de rôle
- Repères théoriques s'articulant sur les situations amenées par les participants

