|  |  |
| --- | --- |
| **PUBLIC VISÉ PAR LA FORMATION** | **PRÉREQUIS** |
| Personnel encadrant (managers, dirigeants, cadres) ou évoluant au sein d’un contexte professionnel pouvant exposer à des facteurs de risque d’épuisement (personnes ressources). | Avoir participé à la formation d’une journée : « Burnout : prévenir l’épuisement professionnel » |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dispositions pratiques**  1 à 10 personnes maximum | **Durée de la formation**  1 jour soit 7 heures |
| **Horaires de la formation**  09h00-12h30 / 13h30-17h00 | **Date de la formation** |
| **Modalités d’accès**  Analyse de la demande avec validation de la faisabilité du projet du stagiaire | **Délais d’accès**  Un délai de 14 jours est requis entre la prise en charge de la formation par Sylvain Garcin Gapen’Psy et l’entrée en formation. |

**Formation proposée en format distanciel *via* visioconférence.**

****

**Accessibilité**: Pour les formations en présentiel, nos locaux et nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap (merci de nous consulter pour l’étude de faisabilité) **Contact** : M. Sylvain Garcin (formateur référent handicap). 4b cours Ladoucette 05000 GAP. Tel : 0749502730. E-mail : [garcin.sylvain@gmail.com](mailto:garcin.sylvain@gmail.com)

**Objectifs de la formation**

* Identifier les comportements, manifestations et fonctionnements inhérents à cette phase. (Module 1)
* Utiliser la connexion au corps et au mental pour réagir lorsque l’individu est au bord de l’épuisement (Modules 2 et 3)
* Intégrer la récupération physique dans le quotidien de travail (Module 4)
* Identifier et mobiliser des ressources interpersonnelles et organisationnelles (Modules 5 et 6)
* Définir et mettre en œuvre des habitudes saines au travail (Module 7)

**🡺 A l’issue de la formation :** A l’issue de la formation, le stagiaire sera en mesure d’identifier les différentes manifestations  nécessitant de réagir Il saura identifier et utiliser des ressources en vue d’agir

**Programme Détaillé**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Modules composant la formation** | **Contenu de la formation** | **Évaluation des modules** |
| **Module 1 : Les comportements et manifestations nécessitant de réagir** | L’histoire de Nicolas  Les manifestations de cette phase  La valeur de soi | 🡺 Évaluation sous forme d’échange oral afin de vérifier la compréhension des manifestions de cette phase |
| **Module 2 : Revenir au corps. Aider l’individu à se réassocier aux sensations corporelles** | Le scan corporel  L’activation corporelle  Les zones de relâchement | 🡺 Évaluation sous forme d’échange oral autour des éléments principaux utilisés dans les techniques |
| **Module 3 : Accompagner le mental afin de réduire la confusion** | L’imagerie mentale  Analyser pour récupérer | 🡺 Évaluation sous forme de pratique proposée au formateur |
| **Module 4 : L’équilibre et la récupération du corps en priorité** | Le Système Nerveux Autonome  La récupération : Les différentes formes de repos | 🡺 Évaluation sous forme de QCM écrit visant à vérifier la compréhension du fonctionnement du SNA et des formes de récupération |
| **Module 5 : Réagir sur le plan interpersonnel** | Le soutien social  Collectif de travail et travail collectif  Les échanges de pratiques : Introduction | 🡺 Évaluation sous forme d’échange oral autour des concepts abordés |
| **Module 6 : Les repères organisationnels à surveiller** | Les 6 indicateurs de Maslach | 🡺 Évaluation sous forme de document à compléter afin de vérifier la connaissance des indicateurs |
| **Module 7 : Faire de la création d’habitudes protectrices au travail une priorité** | Les phases de l’apprentissage  La création d’habitudes  Les implémentations d’intentions | 🡺 Évaluation sous forme d’échange oral autour des modes de développements des habitudes |

**🡺 Une évaluation finale** sous forme de QCM questionnant les principes généraux de chaque module et l’acquisition des techniques.

|  |  |
| --- | --- |
| **Moyens pédagogiques** | **Méthodes pédagogiques** |
| Plateforme de visio conférence Teams adaptée à la formation grâce à ses différents outils (partage écran, tableau blanc, interaction avec les stagiaires...)  Support pédagogique  Trames à compléter incluses dans le support pédagogique  Logiciel de retro feedback en cohérence cardiaque avec démonstration par le formateur  Salle (en présentiel) | Échanges avec les stagiaires  Alternance d'apports théoriques et de cas pratiques concrets et réels.  Expérimentations  Temps de réflexion individuelle  Temps d’échanges collectifs  Brainstorming  Exercices dirigés |

*Formateur* : Psychologue du travail spécialisé dans l’accompagnement de l’épuisement au travail - M Sylvain Garcin (formateur référent handicap). 4b cours Ladoucette 05000 GAP. Tel : 07 49 50 27 30 - E-mail : [garcin.sylvain@gmail.com](mailto:garcin.sylvain@gmail.com)

**Assistance technique et pédagogique**

Afin de vous accompagner au mieux dans votre parcours de formation, Gapen’Psy met à votre disposition une assistance technique individualisée pour aider les stagiaires qui rencontreraient des difficultés de connexion ou d’utilisation des outils. L’assistance technique et pédagogique apporte réponse dans un délai de 24 heures par jour ouvré. Si la demande intervient un jour non-ouvré, la réponse sera fournie le jour ouvré suivant.

**Contact de l’interlocuteur dédié à l’assistance technique et pédagogique** : [garcin.sylvain@gmail.com](mailto:garcin.sylvain@gmail.com)

**Modalités d’évaluation des stagiaires**

L’évaluation des acquis de la formation est réalisée au travers du contrôle continu avec échanges oraux, de document à compléter et de QCM.

* Une évaluation finale sous forme de QCM.

**Modalités de suivi et d’évaluation de l’action**

Les participants signent une feuille d’émargement attestant de leur présence par demi-journée.

Remise d’une attestation de compétences acquises et d’une attestation de suivi de formation.

Évaluation de la prestation de formation « à chaud » via un questionnaire de satisfaction.

Évaluation des acquis au regard des objectifs attendus « à froid »à 3 mois *via* unquestionnaire.

**Restauration & Hébergement**

Des lieux de restaurations alentour sont à la disposition du stagiaire. 1H de pause repas est prévue. Une liste est tenue à la disposition du stagiaire.

**Coût**

* 800 € TTC. Le tarif comprenant l’intervention du formateur, les supports de cours et accès au test de retro feedback. Le prix indiqué ne comprend pas les frais de restauration et d’hébergement.

**Pour aller plus loin**

La formation « **Burnout : prévenir et accompagner aux différentes phases de l’épuisement professionnel** » se base sur une approche chronologique du phénomène en proposant aux encadrant d’agir en prévention et à toutes les phases de l’épuisement.

* **Avant :** découverte et mise en œuvre de pratiques préventives
* **Juste avant :** repérage des premiers signes et alerte et mise en place d’actions protectrices
* **Pendant :** comprendre la souffrance pour adopter une posture adéquate pendant l’arrêt de travail
* **Juste après :** adopter une posture d’accompagnement du retour au travail
* **Après :** consolidation des acquis et des postures professionnelles pour ne pas replonger et retrouver la sérénité dans son travail.

**TABLEAU CROISÉ OBJECTIFS/PROGRAMME**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objectifs de la formation** | **Programme de la formation** |
| Identifier les comportements, manifestations et fonctionnements inhérents à cette phase | **Module 1 : Les comportements et manifestations nécessitant de réagir**  L’histoire de Nicolas  Les manifestations de cette phase  La valeur de soi  🡺 Évaluation sous forme d’échange oral afin de vérifier la compréhension des manifestions de cette phase |
| Utiliser la connexion au corps pour réagir lorsque l’individu est au bord de l’épuisement | **Module 2 : Revenir au corps. Aider l’individu à se réassocier aux sensations corporelles**  Le scan corporel  Les zones de relâchement  🡺 Évaluation sous forme d’échange oral autour des éléments principaux utilisés dans les techniques |
| Utiliser la connexion au mental pour réagir lorsque l’individu est au bord de l’épuisement | **Module 3 : Accompagner le mental afin de réduire la confusion**  L’imagerie mentale  Analyser pour récupérer  🡺 Évaluation sous forme de pratique proposée au formateur |
| Intégrer la récupération physique dans le quotidien de travail | **Module 4 : L’équilibre et la récupération du corps en priorité**  Le Système Nerveux Autonome  La récupération : Les différentes formes de repos  🡺 Évaluation sous forme de QCM écrit visant à vérifier la compréhension du fonctionnement du SNA et des formes de récupération |
| Identifier et mobiliser des ressources interpersonnelles | **Module 5 : Réagir sur le plan interpersonnel**  Le soutien social  Collectif de travail et travail collectif  Les échanges de pratiques : Introduction  🡺 Évaluation sous forme d’échange oral autour des concepts abordés |
| Identifier et mobiliser des ressources organisationnelles | **Module 6 : Les repères organisationnels à surveiller**  Les 6 indicateurs de Maslach  🡺 Évaluation sous forme de document à compléter afin de vérifier la connaissance des indicateurs |
| Définir et mettre en œuvre des habitudes saines au travail | **Module 7 : Faire de la création d’habitudes protectrices au travail une priorité**  Les phases de l’apprentissage  La création d’habitudes  Les implémentations d’intentions  🡺 Évaluation sous forme d’échange oral autour des modes de développements des habitudes |

**DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Objectif pédagogique de la séquence** | **Contenu de la séquence** | **Méthodes**  **modalités pédagogiques** | **Outils / supports** | **Modalités d’évaluation** | **Durée** | **Adaptations du contenu de la séquence** |
| **Accueil** | Présentation du formateur et des enjeux de la formation.  Rappel des objectifs et des modalités pédagogiques et d’évaluation de la formation | - Échange avec le stagiaire | - Support pédagogique  - Partage d’écran |  | 30 min |  |
| **Identifier les comportements, manifestations et fonctionnements inhérents à cette phase** | **Module 1 : Les comportements et manifestations nécessitant de réagir**  L’histoire de Nicolas  Les manifestations de cette phase  La valeur de soi | - Échange avec le stagiaire  - Alternance apports et travail sur cas réel  - Temps de réflexion individuelle | - Support pédagogique  - Partage d’écran  - Trames à compléter | 🡺 Évaluation sous forme d’échange oral afin de vérifier la compréhension des manifestions de cette phase | 1h |  |
| **Utiliser la connexion au corps pour réagir lorsque l’individu est au bord de l’épuisement** | **Module 2 : Revenir au corps. Aider l’individu à se réassocier aux sensations corporelles**  Le scan corporel  Les zones de relâchement | - Échange avec le stagiaire  - Alternance d’apports et travail sur cas réel  Expérimentations | - Support pédagogique  - Partage d’écran | 🡺 Évaluation sous forme d’échange oral autour des éléments principaux utilisés dans les techniques | 45  min |  |
| **Utiliser la connexion au mental pour réagir lorsque l’individu est au bord de l’épuisement** | **Module 3 : Accompagner le mental afin de réduire la confusion**  L’imagerie mentale  Analyser pour récupérer | - Échange avec le stagiaire  - Alternance d’apports et travail sur cas réel  - Expérimentations | - Support pédagogique  - Partage d’écran | 🡺 Évaluation sous forme de pratique proposée au formateur | 1 h |  |
| **Intégrer la récupération physique dans le quotidien de travail** | **Module 4 : L’équilibre et la récupération du corps en priorité**  Le Système Nerveux Autonome  La récupération : Les différentes formes de repos | - Échange avec le stagiaire  - Alternance d’apports et travail sur cas réel | - Support pédagogique  - Partage d’écran  - Trames à compléter | 🡺 Évaluation sous forme de QCM écrit visant à vérifier la compréhension du fonctionnement du SNA et des formes de récupération | 45 min |  |
| **Identifier et mobiliser des ressources interpersonnelles** | **Module 5 : Réagir sur le plan interpersonnel**  Le soutien social  Collectif de travail et travail collectif  Les échanges de pratiques : Introduction | - Échange avec le stagiaire  - Alternance d’apports et travail sur cas réel | - Support pédagogique  - Partage d’écran  - Trames à compléter | 🡺 Évaluation sous forme d’échange oral autour des concepts abordés | 45 min |  |
| **Identifier et mobiliser des ressources interpersonnelles** | **Module 6 : Les repères organisationnels à surveiller**  Les 6 indicateurs de Maslach | - Échange avec le stagiaire  - Alternance d’apports et travail sur cas réel | - Support pédagogique  - Partage d’écran | 🡺 Évaluation sous forme de document à compléter afin de vérifier la connaissance des indicateurs | 30 min |  |
| **Définir et mettre en œuvre des habitudes saines au travail** | **Module 7 : Faire de la création d’habitudes protectrices au travail une priorité**  Les phases de l’apprentissage  La création d’habitudes  Les implémentations d’intentions | - Échange avec le stagiaire  - Alternance d’apports et travail sur cas réel | - Support pédagogique  - Partage d’écran | 🡺 Évaluation sous forme d’échange oral autour des modes de développements des habitudes | 45 min |  |
| **Évaluation finale et Bilan de formation** | - Évaluation finale  - Réalisation bilan de fin de formation | - Temps de réflexion individuelle  - Échange avec le stagiaire | - Support pédagogique  - Trame bilan fin de formation | - Une évaluation finale sous forme de QCM  - Évaluation de la prestation sous forme d’échange avec le stagiaire et de fiche d’évaluation | 30 min |  |

**PLANNING PRÉVISIONNEL DE LA FORMATION**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Horaires** | **Durée** | **Modules** | **Jour 1** | **Supports pédagogiques** | **Adaptation de la formation** |
| 09h00 - 09h15 | 15 min | **Accueil**  15 min | Rappel des objectifs et des modalités pédagogiques de la journée | Support pédagogique |  |
| 9h15 – 9h35  9h35 – 9h55  9h55 – 10h10 | 1h | **Module 1 : Les comportements et manifestations nécessitant de réagir** | L’histoire de Nicolas  Les manifestations de cette phase  La valeur de soi | - Support pédagogique  - Partage d’écran  - Trames à compléter |  |
| ***10h10 – 10h15*** | 🡺 Évaluation sous forme d’échange oral afin de vérifier la compréhension des manifestions de cette phase | ***Grille d’évaluation du M1*** |  |
| *10h15 – 10h30* | 15 min | **Pause** |  | | |
| 10h30 – 11h  11h – 11h20 | 45 min | **Module 2 : Revenir au corps. Aider l’individu à se réassocier aux sensations corporelles** | Le scan corporel  Les zones de relâchement | - Support pédagogique  - Partage d’écran |  |
| ***11h20 – 11h15*** | 🡺 Évaluation sous forme d’échange oral autour des éléments principaux utilisés dans les techniques | ***Grille d’évaluation du M2*** |  |
| 11h15 – 11h45  11h45 – 12h10 | 1h00 | **Module 3 : Accompagner le mental afin de réduire la confusion** | L’imagerie mentale  Analyser pour récupérer | - Support pédagogique  - Partage d’écran |  |
| ***12h10– 12h15*** | 🡺 Évaluation sous forme de pratique proposée au formateur | ***Grille d’évaluation du M3*** |  |
| 12h15 – 13h15 | 1h00 | **Pause déjeuner** |  |  |  |
| 13h15 – 13h35  13h35 – 13h55 | 45 min | **Module 4 : L’équilibre et la récupération du corps en priorité** | Le Système Nerveux Autonome  La récupération : Les différentes formes de repos | - Support pédagogique  - Support pédagogique  - Partage d’écran  - Trames à compléter |  |
| ***13h55 – 14h00*** | 🡺 Évaluation sous forme de QCM écrit visant à vérifier la compréhension du fonctionnement du SNA et des formes de récupération | ***Grille d’évaluation du M4*** |  |
| 14h00 – 14h15  14h15 – 14h30  15h30 – 14h45 | 45 min | **Module 5 : Réagir sur le plan interpersonnel** | Le soutien social  Collectif de travail et travail collectif  Les échanges de pratiques : Introduction | - Support pédagogique  - Partage d’écran  - Trames à compléter |  |
| ***14h40 – 14h45*** | 🡺 Évaluation sous forme d’échange oral autour des concepts abordés | ***Grille d’évaluation du M5*** |  |
| 14h45 – 15h00 | 15 min | **Pause** |  | | |
| 15h00 – 15h25 | 30 min | **Module 6 : Les repères organisationnels à surveiller** | Les 6 indicateurs de Maslach | - Support pédagogique  - Partage d’écran |  |
| ***15h25 – 15h30*** | 🡺 Évaluation sous forme de document à compléter afin de vérifier la connaissance des indicateurs | ***Grille d’évaluation du M6*** |  |
| *15h30 – 15h45*  *15h45 – 16h15*  *16h15 – 16h30* | 1h15 | **Module 7 : Faire de la création d’habitudes protectrices au travail une priorité** | Les phases de l’apprentissage  La création d’habitudes  Les implémentations d’intentions | - Support pédagogique  - Partage d’écran |  |
| 🡺 Évaluation sous forme d’échange oral autour des modes de développements des habitudes | ***Grille d’évaluation du M7*** |  |
| ***16h30 – 16h45*** | **Évaluation finale** | QCM questionnant les principes généraux de chaque module et l’acquisition des techniques préventives. | ***Grille d’évaluation finale*** |  |
| 16h45 – 17h00 | 15 min | Bilan de formation | Évaluation de la formation et axes d’amélioration stagiaire | Trame de bilan de formation + enquête de satisfaction à chaud |  |