|  |  |
| --- | --- |
| **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). | Aucun prérequis. |

|  |  |
| --- | --- |
| **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**

* Reconnaitre les comportements, manifestations et fonctionnements du vécu d’épuisement
* Examiner le besoin d’acceptation du vécu
* Identifier et mobiliser des ressources permettant la reconstruction
* Remanier le regard sur soi, les autres, le monde, le travail
* Adopter une posture d’accompagnement de retour au travail
* Maintenir une approche protectrice sur le long terme

**🡺 A l’issue de la formation :** A l’issue de la formation, le stagiaire sera en mesure d’identifier les différentes conditions sources d’épuisement. Il saura reconnaître et pourra sensibiliser sur des ressources permettant de prévenir l’épuisement.

**Programme Détaillé**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Modules composant la formation** | **Contenu de la formation** | **Évaluation des modules** |
| **Module 1 : Le vécu d’épuisement** | Pendant : L’histoire de Nathalie  Les manifestations de cette phase  Soi les autres et le monde | 🡺 Évaluation sous forme d’échange oral afin de vérifier la compréhension des manifestions de cette phase |
| **Module 2 : L’acceptation : Une étape nécessaire** | Le mouvement pour récupérer  Les émotions | 🡺Évaluation sous forme de document à compléter afin de décrire des éléments part de l’acceptation |
| **Module 3 : La reconstruction** | Le sentiment d’efficacité personnelle  L’acceptation des craintes | 🡺 Évaluation sous forme de QCM écrit visant à vérifier les indicateurs du SEP et les modalités d’acceptation des craintes |
| **Module 4 : Le remaniement existentiel** | Le remaniement identificatoire  Nos besoins, valeurs et aspirations | 🡺 Évaluation sous forme d’échange oral autour des éléments constitutifs du remaniement existentiel |
| **Module 5 : Comprendre et accompagner le retour au travail** | Juste après : L’histoire d’Emma  Les manifestations de cette phase  Le suivi d’habitudes | 🡺 Évaluation sous forme d’échange oral afin de vérifier la compréhension des manifestions de cette phase |
| **Module 6 : Conserver l’observation et le maintien des ressources protectrices** | Après : L’histoire d’Alain  L’approche contemplative | 🡺 Évaluation sous forme d’échange oral afin de vérifier la compréhension des manifestions de cette phase |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **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**

* 150 € 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** |
| Reconnaitre les comportements, manifestations et fonctionnements du vécu d’épuisement | **Module 1 : Le vécu d’épuisement**   * Pendant : L’histoire de Nathalie * Les manifestations de cette phase * Soi les autres et le monde   🡺 Évaluation sous forme d’échange oral afin de vérifier la compréhension des manifestions de cette phase |
| Examiner le besoin d’acceptation du vécu | **Module 2 : L’acceptation : Une étape nécessaire**   * Le mouvement pour récupérer * Les émotions   🡺 Évaluation sous forme de document à compléter afin de décrire des éléments part de l’acceptation |
| Identifier et mobiliser des ressources permettant la reconstruction | **Module 3 : La reconstruction**   * Le sentiment d’efficacité personnelle * L’acceptation des craintes   🡺 Évaluation sous forme de QCM écrit visant à vérifier les indicateurs du SEP et les modalités d’acceptation des craintes |
| Remanier le regard sur soi, les autres, le monde, le travail | **Module 4 : Le remaniement existentiel**   * Le remaniement identificatoire * Nos besoins, valeurs et aspirations   🡺 Évaluation sous forme d’échange oral autour des éléments constitutifs du remaniement existentiel |
| Adopter une posture d’accompagnement de retour au travail | **Module 5 : Comprendre et accompagner le retour au travail**   * Juste après : L’histoire d’Emma * Les manifestations de cette phase * Le suivi d’habitudes   🡺 Évaluation sous forme d’échange oral afin de vérifier la compréhension des manifestions de cette phase |
| Maintenir une approche protectrice sur le long terme | **Module 6 : Conserver l’observation et le maintien des ressources protectrices**   * Après : L’histoire d’Alain * L’approche contemplative   🡺 Évaluation sous forme d’échange oral afin de vérifier la compréhension des manifestions de cette phase |

**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 |  | | 15 min |  |
| **Reconnaitre les comportements, manifestations et fonctionnements du vécu d’épuisement** | **Module 1 : Le vécu d’épuisement**   * Pendant : L’histoire de Nathalie * Les manifestations de cette phase * Soi les autres et le monde | - 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 |  |
| **Examiner le besoin d’acceptation du vécu** | **Module 2 : L’acceptation : Une étape nécessaire**   * Le mouvement pour récupérer * Les émotions | Le mouvement pour récupérer  Les émotions | - Support pédagogique  - Partage d’écran  - Partage d’écran pour explicitation de schémas | 🡺 Évaluation sous forme de document à compléter afin de décrire des éléments part de l’acceptation | | 45 min |  |
| **Identifier et mobiliser des ressources permettant la reconstruction** | **Module 3 : La reconstruction**   * Le sentiment d’efficacité personnelle * L’acceptation des craintes | - Échange avec le stagiaire  - Alternance d’apports et travail sur cas réel  - Temps de réflexion individuelle | - Support pédagogique  - Partage d’écran  - Trames à compléter  - Partage d’écran pour explicitation de schémas | 🡺 Évaluation sous forme de QCM écrit visant à vérifier les indicateurs du SEP et les modalités d’acceptation des craintes | | 1h |  |
| **Remanier le regard sur soi, les autres, le monde, le travail** | **Module 4 : Le remaniement existentiel**   * Le remaniement identificatoire * Nos besoins, valeurs et aspirations | - 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 éléments constitutifs du remaniement existentiel | | 1h |  |
| **Adopter une posture d’accompagnement de retour au travail** | **Module 5 : Comprendre et accompagner le retour au travail**   * Juste après : L’histoire d’Emma * Les manifestations de cette phase * Le suivi d’habitudes | - Échange avec le stagiaire  - Alternance d’apports et travail sur cas réel  - Brainstorming | - Support pédagogique  - Partage d’écran  - Trames à compléter | 🡺 Évaluation sous forme d’échange oral afin de vérifier la compréhension des manifestions de cette phase et du suivi d’habitudes | | 1h |  |
| **Maintenir une approche protectrice sur le long terme** | **Module 6 : Conserver l’observation et le maintien des ressources protectrices**   * Après : L’histoire d’Alain * L’approche contemplative | - Échange avec le stagiaire  - Alternance d’apports et travail sur cas réel  - Expérimentations | - Support pédagogique  - Partage d’écran  Partage d’écran pour explicitation de schémas | 🡺 Évaluation sous forme d’échange oral afin de vérifier la compréhension des manifestions de cette phase et de l’approche contemplative | | 1h |  |
| **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 – Lundi 06/11/2023** | **Supports pédagogiques** | **Adaptation de la formation** |
| 09h00 - 09h15 | 15 min | **Accueil**  15 min | Rappel des objectifs et des modalités pédagogiques et d’évaluation de la formation | - Support pédagogique  - Partage d’écran |  |
| 09h15 – 09h35  09h35 – 09h55  09h55 – 10h10 | 1h | **Module 1 : Le vécu d’épuisement** | Pendant : L’histoire de Nathalie  Les manifestations de cette phase  Soi les autres et le monde | - 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 – 10h45  10h45 – 11h10 | 45 min | **Module 2 : L’acceptation : Une étape nécessaire** | Le mouvement pour récupérer  Les émotions | - Support pédagogique  - Partage d’écran  - Partage d’écran pour explicitation de schémas |  |
| ***11h10 – 11h15*** | Évaluation sous forme de document à compléter afin de décrire des éléments part de l’acceptation | ***Grille d’évaluation du M2*** |  |
| 11h15 – 11h45  11h45 – 12h10 | 1h | **Module 3 : La reconstruction** | Le sentiment d’efficacité personnelle  L’acceptation des craintes | - Support pédagogique  - Partage d’écran  - Trames à compléter  - Partage d’écran pour explicitation de schémas |  |
| ***12h10 – 12h15*** | Évaluation sous forme de QCM écrit visant à vérifier les indicateurs du SEP et les modalités d’acceptation des craintes | ***Grille d’évaluation du M3*** |  |
| 12h15 – 13h15 | 1h00 | **Pause déjeuner** |  |  |  |
| 13h15 – 13h45  13h45 – 14h25 | 1h15 | **Module 4 : Le remaniement existentiel** | Le remaniement identificatoire  Nos besoins, valeurs et aspirations | - Support pédagogique  - Partage d’écran  - Trames à compléter |  |
| ***14h25– 14h30*** | Évaluation sous forme d’échange oral autour des éléments constitutifs du remaniement existentiel | ***Grille d’évaluation du M4*** |  |
| 14h30 – 14h50  14h50 – 15h10  15h10 – 15h30 | 1h05 | **Module 5 : Comprendre et accompagner le retour au travail** | Juste après : L’histoire d’Emma  Les manifestations de cette phase  Le suivi d’habitudes | - Support pédagogique  - Partage d’écran  - Trames à compléter |  |
| ***15h30 – 15h35*** | Évaluation sous forme d’échange oral afin de vérifier la compréhension des manifestions de cette phase et du suivi d’habitudes | ***Grille d’évaluation du M5*** |  |
| 15h35 – 15h50 | 15 min | **Pause** |  |  |  |
| 15h50 – 16h10  16h10 – 16h30 | 1h | **Module 6 : Conserver l’observation et le maintien des ressources protectrices** | Après : L’histoire d’Alain  L’approche contemplative | - Support pédagogique  - Partage d’écran  - Partage d’écran pour explicitation de schémas |  |
| ***16h30 – 16h35*** | Évaluation sous forme d’échange oral afin de vérifier la compréhension des manifestions de cette phase et de l’approche contemplative | ***Grille d’évaluation du M6*** |  |
| ***16h35 – 16h50*** | **Évaluation finale** | QCM questionnant les principes généraux de chaque module et l’acquisition des techniques préventives. | ***Grille d’évaluation finale*** |  |
| 16h50 – 17h00 | 10 min | Bilan de formation | Évaluation de la formation et axes d’amélioration stagiaire | Trame de bilan de formation + enquête de satisfaction à chaud |  |