



# PROGRAMME DE FORMATION

## « Burnout : Prévenir l'épuisement professionnel »

version 2 - Octobre 2024

PUBLIC VISÉ PAR LA FORMATION	PRÉREQUIS ET PRÉREQUIS TECHNIQUES
Personnel encadrant (managers, dirigeants, cadres) ou évoluant au sein d'un contexte professionnel pouvant exposer à des facteurs de risque d'épuisement (personnes ressources).	Prérequis : Aucun prérequis. Prérequis techniques : ordinateur + connexion internet
<b>Dispositions pratiques</b> 1 à 10 personnes maximum	<b>Durée de la formation</b> 1 jour soit 7 heures
<b>Horaires de la formation</b> 09h00-12h30 / 13h30-17h00	<b>Date de la formation</b> 03 Février 2024
<b>Modalités d'accès</b> Analyse de la demande avec validation de la faisabilité du projet du stagiaire	<b>Délais d'accès</b> 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)

GAPEN PSY – Sylvain GARCIN

Immatriculée au répertoire des entreprises et établissements de l'INSEE sous le numéro SIRET : 79426366500034 - APE : 8690F 4, Cours La Doucette – 05000 GAP - [garcin.sylvain@gmail.com](mailto:garcin.sylvain@gmail.com) – 06 74 08 37 90 - <https://www.sylvaingarcin.fr>

NDA 93050100705 auprès du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État



# PROGRAMME DE FORMATION

## « Burnout : Prévenir l'épuisement professionnel »

version 2 - Octobre 2024

### Objectifs de la formation

- Installer l'individu au centre de la prévention
- Identifier les différentes formes d'épuisement
- Mobiliser des ressources disponibles aux différents niveaux de prévention
- Détecter les personnalités à risque et leur mode fonctionnement
- Identifier les facteurs de risque d'épuisement professionnel au niveau personnel, interpersonnel, organisationnel et sociétal
- Utiliser des techniques et stratégies de prévention individuelles
- Transmettre les techniques et stratégies de prévention individuelles

➔ **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 professionnel.

### Programme Détaillé

GAPEN PSY – Sylvain GARCIN

Immatriculée au répertoire des entreprises et établissements de l'INSEE sous le numéro SIRET : 79426366500034 - APE : 8690F 4, Cours La Doucette – 05000 GAP - [garcin.sylvain@gmail.com](mailto:garcin.sylvain@gmail.com) – 06 74 08 37 90 - <https://www.sylvaingarcin.fr>

NDA 93050100705 auprès du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État



# PROGRAMME DE FORMATION

## « Burnout : Prévenir l'épuisement professionnel »

version 2 - Octobre 2024

Modules composant la formation	Contenu de la formation	Évaluation des modules
<b>Module 1 - Pourquoi déployer une action de prévention auprès des individus ?</b>	<p>Une approche tournée vers l'individu</p> <p>Le pompier ou pourquoi se protéger pour protéger les autres</p> <p>L'influence minoritaire</p> <p>Les petits pas que je pourrais mettre en place</p>	→ Évaluation sous forme d'échange oral afin de vérifier la compréhension de la pertinence d'une prévention au niveau individuel.
<b>Module 2 : L'importance de situer les différentes formes de fatigue et leur évolution</b>	<p>De la santé à la maladie</p> <p>De la fatigue à l'épuisement. Définitions et conséquences. (Surmenage, Boreout, burnout...)</p>	→ Évaluation sous forme de QCM écrit visant à vérifier la compréhension des différentes formes d'épuisement.
<b>Module 3 : Les différents niveaux de prévention de l'épuisement</b>	<p>Prévenir dans la vie personnelle</p> <p>Prévenir dans la vie professionnelle</p> <p>Prévenir sur le plan interpersonnel</p>	→ Évaluation sous forme d'échange oral autour des pratiques préventives
<b>Module 4 : Les fonctionnements personnels qui mènent au Burnout</b>	<p>Le vécu de Lola. Étude de cas</p> <p>Les schémas et stratégies d'adaptation. Du fonctionnel au dysfonctionnel</p> <p>Les amplificateurs personnels de stress</p>	→ Évaluation sous forme d'échange oral autour de la détection des stratégies dysfonctionnelles dans l'étude de cas
<b>Module 5 : Les facteurs de risque : de l'individu à la société</b>	<p>Des facteurs de risque personnels, interpersonnels, organisationnels et sociétaux</p>	→ Évaluation sous forme de document à compléter afin de déterminer les principaux facteurs de risque à chaque niveau

GAPEN PSY – Sylvain GARCIN

Immatriculée au répertoire des entreprises et établissements de l'INSEE sous le numéro SIRET : 79426366500034 - APE : 8690F 4, Cours La Doucette – 05000 GAP - [garcin.sylvain@gmail.com](mailto:garcin.sylvain@gmail.com) – 06 74 08 37 90 - <https://www.sylvaingarcin.fr>

NDA 93050100705 auprès du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État



# PROGRAMME DE FORMATION

## « Burnout : Prévenir l'épuisement professionnel »

version 2 - Octobre 2024

<b>Module 6 : L'importance de la pratique de la cohérence cardiaque à titre personnel</b>	Les principes généraux de la cohérence cardiaque Pratique accompagnée et démontrée par un logiciel de rétro feedback	→ Évaluation sous forme de cas pratique autonome de la cohérence cardiaque
---	---	--

→ **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	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

GAPEN PSY – Sylvain GARCIN

Immatriculée au répertoire des entreprises et établissements de l'INSEE sous le numéro SIRET : 79426366500034 - APE : 8690F 4, Cours La Doucette – 05000 GAP - [garcin.sylvain@gmail.com](mailto:garcin.sylvain@gmail.com) – 06 74 08 37 90 - <https://www.sylvaingarcin.fr>

NDA 93050100705 auprès du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État



# PROGRAMME DE FORMATION

## « Burnout : Prévenir l'épuisement professionnel »

version 2 - Octobre 2024

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) / 06 74 08 37 90

### 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.

Seuils de validation : 70% : acquisition de la connaissance / 50% à 70% : Partiellement acquis / en-deçà : non acquis

### 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* un questionnaire.

### Coût

→ 800 € TTC / stagiaire. 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.

→ **Financement :** Nos formations peuvent être prises en charge par votre OPCO (Opérateur de Compétences). Pour comprendre le fonctionnement des OPCO et trouver celui de votre entreprise : <https://www.digiformag.com/trouver-mon-opco/>

GAPEN PSY – Sylvain GARCIN

Immatriculée au répertoire des entreprises et établissements de l'INSEE sous le numéro SIRET : 79426366500034 - APE : 8690F 4, Cours La Doucette – 05000 GAP - [garcin.sylvain@gmail.com](mailto:garcin.sylvain@gmail.com) – 06 74 08 37 90 - <https://www.sylvaingarcin.fr>

NDA 93050100705 auprès du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État



# PROGRAMME DE FORMATION

## « Burnout : Prévenir l'épuisement professionnel »

version 2 - Octobre 2024

### 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.

### CONTACT

Responsable de la formation et formateur : [garcin.sylvain@gmail.com](mailto:garcin.sylvain@gmail.com) – 06 74 08 37 90 - <https://www.sylvaingarcin.fr>

### INDICATEURS DE PERFORMANCE

Nombre de stagiaires au 18/06/24 : 1

Taux de satisfaction stagiaire : 100%

Objectifs 2024 : 20 stagiaires avec un taux de satisfaction de 100%

GAPEN PSY – Sylvain GARCIN

Immatriculée au répertoire des entreprises et établissements de l'INSEE sous le numéro SIRET : 79426366500034 - APE : 8690F 4, Cours La Doucette – 05000 GAP - [garcin.sylvain@gmail.com](mailto:garcin.sylvain@gmail.com) – 06 74 08 37 90 - <https://www.sylvaingarcin.fr>

NDA 93050100705 auprès du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État