



# PROGRAMME DE FORMATION

## « Burnout : Réagir juste avant l'épuisement professionnel »

Version 2 Octobre 2024

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 »
<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>
<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

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

« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93050100705 du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État »



# PROGRAMME DE FORMATION

## « Burnout : Réagir juste avant l'épuisement professionnel »

Version 2 Octobre 2024

### 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

GAPEN PSY

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 – 06 74 08 37 90

« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93050100705 du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État »



# PROGRAMME DE FORMATION

## « Burnout : Réagir juste avant l'épuisement professionnel »

Version 2 Octobre 2024

### Programme Détaillé

Modules composant la formation	Contenu de la formation	Évaluation des modules
<b>Module 1 : Les comportements et manifestations nécessitant de réagir</b>	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 manifestations de cette phase
<b>Module 2 : Revenir au corps. Aider l'individu à se réassocier aux sensations corporelles</b>	Le scan corporel L'activation corporelle Les zones de relâchement	→ Évaluation sous forme d'échange oral autour des éléments principaux utilisés dans les techniques
<b>Module 3 : Accompagner le mental afin de réduire la confusion</b>	L'imagerie mentale Analyser pour récupérer	→ Évaluation sous forme de pratique proposée au formateur
<b>Module 4 : L'équilibre et la récupération du corps en priorité</b>	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
<b>Module 5 : Réagir sur le plan interpersonnel</b>	Le soutien social Collectif de travail et travail collectif Les échanges de pratiques : Introduction	→ Évaluation sous forme d'échange oral autour des concepts abordés
<b>Module 6 : Les repères organisationnels à surveiller</b>	Les 6 indicateurs de Maslach	→ Évaluation sous forme de document à compléter afin de vérifier la connaissance des indicateurs
<b>Module 7 : Faire de la création d'habitudes protectrices au travail une priorité</b>	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.

GAPEN PSY

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 – 06 74 08 37 90

« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93050100705 du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État »



# PROGRAMME DE FORMATION

## « Burnout : Réagir juste avant l'épuisement professionnel »

Version 2 Octobre 2024

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.

GAPEN PSY

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

« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93050100705 du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État »



# PROGRAMME DE FORMATION

## « Burnout : Réagir juste avant l'épuisement professionnel »

Version 2 Octobre 2024

### 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.

### 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.
- **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/>

### 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.

GAPEN PSY

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 – 06 74 08 37 90

« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93050100705 du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État »



# PROGRAMME DE FORMATION

## « Burnout : Réagir juste avant l'épuisement professionnel »

Version 2 Octobre 2024

### TABLEAU CROISÉ OBJECTIFS/PROGRAMME

Objectifs de la formation	Programme de la formation
Identifier les comportements, manifestations et fonctionnements inhérents à cette phase	<b>Module 1 : Les comportements et manifestations nécessitant de réagir</b> 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 manifestations de cette phase
Utiliser la connexion au corps pour réagir lorsque l'individu est au bord de l'épuisement	<b>Module 2 : Revenir au corps. Aider l'individu à se réassocier aux sensations corporelles</b> 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	<b>Module 3 : Accompagner le mental afin de réduire la confusion</b> L'imagerie mentale Analyser pour récupérer → Évaluation sous forme de pratique proposée au formateur
Intégrer la récupération physique dans le quotidien de travail	<b>Module 4 : L'équilibre et la récupération du corps en priorité</b> 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	<b>Module 5 : Réagir sur le plan interpersonnel</b> 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	<b>Module 6 : Les repères organisationnels à surveiller</b> 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	<b>Module 7 : Faire de la création d'habitudes protectrices au travail une priorité</b> Les phases de l'apprentissage La création d'habitudes

GAPEN PSY

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 – 06 74 08 37 90

« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93050100705 du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État »



# PROGRAMME DE FORMATION

## « Burnout : Réagir juste avant l'épuisement professionnel »

Version 2 Octobre 2024

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	<b>Module 1 : Les comportements et manifestations nécessitant de réagir</b> 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 manifestations de cette phase	1h	
Utiliser la connexion au corps pour réagir lorsque l'individu est au bord de l'épuisement	<b>Module 2 : Revenir au corps. Aider l'individu à se réassocier aux sensations corporelles</b> 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	<b>Module 3 : Accompagner le mental afin de réduire la confusion</b> L'imagerie mentale Analyser pour récupérer	- Échange avec le stagiaire - Alternance d'apports et travail sur cas réel	- Support pédagogique - Partage d'écran	→ Évaluation sous forme de pratique proposée au formateur	1 h	

GAPEN PSY

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 – 06 74 08 37 90

« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93050100705 du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État »



# PROGRAMME DE FORMATION

## « Burnout : Réagir juste avant l'épuisement professionnel »

Version 2 Octobre 2024

		- Expérimentations				
<b>Intégrer la récupération physique dans le quotidien de travail</b>	<b>Module 4 : L'équilibre et la récupération du corps en priorité</b> 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	
<b>Identifier et mobiliser des ressources interpersonnelles</b>	<b>Module 5 : Réagir sur le plan interpersonnel</b> 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	
<b>Identifier et mobiliser des ressources interpersonnelles</b>	<b>Module 6 : Les repères organisationnels à surveiller</b> 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	
<b>Définir et mettre en œuvre des habitudes saines au travail</b>	<b>Module 7 : Faire de la création d'habitudes protectrices au travail une priorité</b> 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	
<b>Évaluation finale et Bilan de formation</b>	- 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	

GAPEN PSY

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 – 06 74 08 37 90

« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93050100705 du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État »



# PROGRAMME DE FORMATION

## « Burnout : Réagir juste avant l'épuisement professionnel »

Version 2 Octobre 2024

### PLANNING PRÉVISIONNEL DE LA FORMATION

Horaires	Durée	Modules	Jour 1	Supports pédagogiques	Adaptation de la formation
09h00 - 09h15	15 min	<b>Accueil</b> 15 min	Rappel des objectifs et des modalités pédagogiques de la journée	Support pédagogique	
9h15 – 9h35 9h35 – 9h55 9h55 – 10h10	1h	<b>Module 1 : Les comportements et manifestations nécessitant de réagir</b>	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 manifestations de cette phase	<b>Grille d'évaluation du M1</b>	
10h15 – 10h30	15 min	<b>Pause</b>			
10h30 – 11h 11h – 11h20	45 min	<b>Module 2 : Revenir au corps. Aider l'individu à se réassocier aux sensations corporelles</b>	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	<b>Grille d'évaluation du M2</b>	
11h15 – 11h45 11h45 – 12h10	1h00	<b>Module 3 : Accompagner le mental afin de réduire la confusion</b>	L'imagerie mentale Analyser pour récupérer	- Support pédagogique - Partage d'écran	
12h10 – 12h15			→ Évaluation sous forme de pratique proposée au formateur	<b>Grille d'évaluation du M3</b>	
12h15 – 13h15	1h00	<b>Pause déjeuner</b>			
13h15 – 13h35 13h35 – 13h55	45 min	<b>Module 4 : L'équilibre et la récupération du corps en priorité</b>	Le Système Nerveux Autonome La récupération : Les différentes formes de repos	- Support pédagogique - Support pédagogique - Partage d'écran - Trames à compléter	

GAPEN PSY

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 – 06 74 08 37 90

« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93050100705 du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État »



# PROGRAMME DE FORMATION

## « Burnout : Réagir juste avant l'épuisement professionnel »

Version 2 Octobre 2024

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	<b>Module 5 : Réagir sur le plan interpersonnel</b>	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	<b>Pause</b>			
15h00 – 15h25	30 min	<b>Module 6 : Les repères organisationnels à surveiller</b>	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	<b>Module 7 : Faire de la création d'habitudes protectrices au travail une priorité</b>	Les phases de l'apprentissage La création d'habitudes Les implémentations d'intentions	- Support pédagogique - Partage d'écran	
16h30 – 16h45			→ Évaluation sous forme d'échange oral autour des modes de développements des habitudes	Grille d'évaluation du M7	
16h30 – 16h45		<b>Évaluation finale</b>	QCM questionnant les principes généraux de chaque module et l'acquisition des techniques préventives.	Grille d'évaluation finale	
16h45 – 17h00	15 min	<b>Bilan de formation</b>	Évaluation de la formation et axes d'amélioration stagiaire	Trame de bilan de formation + enquête de satisfaction à chaud	

GAPEN PSY

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 – 06 74 08 37 90

« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93050100705 du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État »