



PROGRAMME DE FORMATION

« Les postures d'accompagnement du Burnout »

version 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).	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

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

« Les postures d'accompagnement du Burnout »

version octobre 2024

Objectifs de la formation

- Reconnaître les comportements, manifestations et fonctionnements du vécu d'épuisement (Module 1)
- Examiner le besoin d'acceptation du vécu (Module 2)
- Identifier et mobiliser des ressources permettant la reconstruction (Module 3)
- Remanier le regard sur soi, les autres, le monde, le travail (Module 4)
- Adopter une posture d'accompagnement de retour au travail (Module 5)
- Maintenir une approche protectrice sur le long terme (Module 6)

➔ **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.

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

« Les postures d'accompagnement du Burnout »

version octobre 2024

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 manifestations 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 manifestations 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 manifestations de cette phase

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

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

« Les postures d'accompagnement du Burnout »

version 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

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

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 – 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

« Les postures d'accompagnement du Burnout »

version 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

- 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.
- **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

« Les postures d'accompagnement du Burnout »

version octobre 2024

TABLEAU CROISÉ OBJECTIFS/PROGRAMME

Objectifs de la formation	Programme de la formation
Reconnaitre les comportements, manifestations et fonctionnements du vécu d'épuisement	<p>Module 1 : Le vécu d'épuisement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendant : L'histoire de Nathalie • Les manifestations de cette phase • Sois les autres et le monde <p>→ Évaluation sous forme d'échange oral afin de vérifier la compréhension des manifestations de cette phase</p>
Examiner le besoin d'acceptation du vécu	<p>Module 2 : L'acceptation : Une étape nécessaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le mouvement pour récupérer • Les émotions <p>→ Évaluation sous forme de document à compléter afin de décrire des éléments part de l'acceptation</p>
Identifier et mobiliser des ressources permettant la reconstruction	<p>Module 3 : La reconstruction</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le sentiment d'efficacité personnelle • L'acceptation des craintes <p>→ Évaluation sous forme de QCM écrit visant à vérifier les indicateurs du SEP et les modalités d'acceptation des craintes</p>
Remanier le regard sur soi, les autres, le monde, le travail	<p>Module 4 : Le remaniement existentiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le remaniement identificatoire • Nos besoins, valeurs et aspirations <p>→ Évaluation sous forme d'échange oral autour des éléments constitutifs du remaniement existentiel</p>
Adopter une posture d'accompagnement de retour au travail	<p>Module 5 : Comprendre et accompagner le retour au travail</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juste après : L'histoire d'Emma • Les manifestations de cette phase • Le suivi d'habitudes <p>→ Évaluation sous forme d'échange oral afin de vérifier la compréhension des manifestations de cette phase</p>
Maintenir une approche protectrice sur le long terme	<p>Module 6 : Conserver l'observation et le maintien des ressources protectrices</p> <ul style="list-style-type: none"> • Après : L'histoire d'Alain • L'approche contemplative <p>→ Évaluation sous forme d'échange oral afin de vérifier la compréhension des manifestations de cette phase</p>

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

« Les postures d'accompagnement du Burnout »

version octobre 2024

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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 manifestations de cette phase	1h	
Examiner le besoin d'acceptation du vécu	Module 2 : L'acceptation : Une étape nécessaire <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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	

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

« Les postures d'accompagnement du Burnout »

version octobre 2024

Remanier le regard sur soi, les autres, le monde, le travail	Module 4 : Le remaniement existentiel <ul style="list-style-type: none"> Le remaniement identificatoire Nos besoins, valeurs et aspirations 	<ul style="list-style-type: none"> Échange avec le stagiaire Alternance d'apports et travail sur cas réel 	<ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> Juste après : L'histoire d'Emma Les manifestations de cette phase Le suivi d'habitudes 	<ul style="list-style-type: none"> Échange avec le stagiaire Alternance d'apports et travail sur cas réel Brainstorming 	<ul style="list-style-type: none"> Support pédagogique Partage d'écran Trames à compléter 	→ Évaluation sous forme d'échange oral afin de vérifier la compréhension des manifestations 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 <ul style="list-style-type: none"> Après : L'histoire d'Alain L'approche contemplative 	<ul style="list-style-type: none"> Échange avec le stagiaire Alternance d'apports et travail sur cas réel Expérimentations 	<ul style="list-style-type: none"> Support pédagogique Partage d'écran Partage d'écran pour explicitation de schémas 	→ Évaluation sous forme d'échange oral afin de vérifier la compréhension des manifestations de cette phase et de l'approche contemplative	1h	
Évaluation finale et Bilan de formation	<ul style="list-style-type: none"> Évaluation finale Réalisation bilan de fin de formation 	<ul style="list-style-type: none"> Temps de réflexion individuelle Échange avec le stagiaire 	<ul style="list-style-type: none"> Support pédagogique Trame bilan fin de formation 	<ul style="list-style-type: none"> 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

« Les postures d'accompagnement du Burnout »

version octobre 2024

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 manifestations 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	

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

« Les postures d'accompagnement du Burnout »

version octobre 2024

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 manifestations 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 manifestations 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	

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

»