

Comment se prémunir contre le burn-out

Le stress fait partie de la vie et le nombre de candidats au burn-out est loin d'aller en diminuant. Or comme on ne peut agir que sur soi-même, il vaut mieux se donner de bons outils pour composer avec notre environnement et se trouver des exutoires valables pour éviter de se transformer en bombe. En d'autres mots, il vaut mieux prévenir que guérir.

Objectifs

- clarifier les sources de stress et leurs impacts sur le burnout
- équilibre psychosomatique et burnout
- distinguer entre burn-out et désarroi personnel et professionnel
- découvrir des moyens pour faire contrepoids au stress et se protéger du burnout
- retrouver la mesure de l'humain.

Contenu

- les signes avant-coureurs du burnout
- quand le stress passe au burn-out
- bilan personnel, principaux irritants
- nécessité de se doter d'exutoires valables
- des moyens concrets pour se prémunir du burnout.

Présentation

- formule d'atelier
 - exposés
 - exercices et mises en situation
 - travaux interactifs et individuels
 - échanges en groupes
- matériel didactique inclus
- auditoire cible : mixte, dirigeants et personnel
- nombre de participants : de 12 à 18