

Stress, épuisement, burn-out ... attention danger !



« *Connais-toi toi-même.* »
SOCRATE

Lorsque le stress nous envahit au point de submerger notre vie, il y a danger. Si vous vous entendez dire parfois « *Je n'en peux plus* », « *je suis à bout* », « *je tire trop sur la corde, je sens que je vais péter un câble...* », c'est que vous êtes potentiellement en danger.

Le burn-out, c'est précisément quand on est au bout du rouleau. Et ce sont les meilleurs éléments qui en sont les meilleurs 'clients'. Les chiffres de l'assurance-maladie prouvent que cela « n'arrive pas qu'aux autres ». Alors si vous vous sentez concerné/e... n'attendez pas d'aller mal pour aller bien ! Et ne soyez pas stressé/e par ce cours, il pourrait bien changer votre vie !

OBJECTIFS

- Comprendre le processus qui conduit au burn-out
- Apprendre à en connaître les marqueurs et à reconnaître les signaux d'alarme
- Admettre ses limites et ré-apprendre à s'écouter soi-même
- Aide au management : boîte à outils pour une gestion humaine des ressources...

CONTENU

- Les signes du burn-out, intrinsèques et extrinsèques
- Apprendre à s'affirmer avec sérieux et humour
- Apprendre à dire « non » sans blesser
- Apprendre à émettre une critique sans juger ni donner tort à l'autre
- Réapprendre à écouter sans se sentir en danger
- Identifier et respecter nos motivations prioritaires
- Savoir fixer des objectifs réalistes et réalisables pour assurer notre confiance
- Distinguer l'urgent de l'important et savoir se positionner dans l'urgence

PREREQUIS IMPERATIF

Avoir suivi le cours F10 sur le stress

PUBLIC-CIBLE

Tout manager ou responsable RH soucieux de la prévention des RPS ainsi que toute personne soumise à un stress répétitif et désireuse de s'en sortir

DURÉE 2 JOURS