



Centre de formation
WAKANDA

2024

Programme de formation

Centre de Formation
WAKANDA

Stress, charge mentale et prévention contre le Burnout : bilan et nouvelles stratégies.

Objectifs (professionnels)

A l'issue de la formation, le bénéficiaire sera capable de :

- ✓ Découvrir l'histoire de l'apparition de la prise en compte de la santé mentale.
- ✓ Définir et comprendre les liens avec l'état de stress et les conséquences physiques et mentales.
- ✓ Différencier, charge mentale, stress, Burn-out et autres troubles.
- ✓ Réaliser son bilan de stress perçu et une cartographie des facteurs de stress et des anti-stress.
- ✓ Prendre conscience de l'impact de la charge mentale et du burn-out sur la vie professionnelle et personnelle.
- ✓ Définir son équilibre des facteurs.
- ✓ Oser en parler et envisager les leviers d'actions.
- ✓ S'approprier de nouvelles stratégies simples, rapides et efficaces pour baisser la pression émotionnelle : la RE (Résolution Émotionnelle), la récupération d'énergie et la communication.

Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation (présentiel)

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser une meilleure adaptation aux situations professionnelles et personnelles stressantes du quotidien par l'apport de connaissances psycho-sociales et la maîtrise de méthodes de régulation. Les compétences acquises participent au développement de la baisse du stress, de la régulation émotionnelle et à la prévention de conséquences telles que le Burn-out tant sur le plan personnel que professionnel. Cela permet d'instaurer un meilleur climat individuel et collectif au sein de la de l'entreprise et participe à la prévention des risques psycho-sociaux.

Public

Le public concerné est : Tous les salariés, managers, chefs d'entreprise et toute personne souhaitant mieux appréhender la charge mentale et le burn-out en entreprise ou dans le cadre personnel.

Pré-requis

Les conditions d'accès sont :

- Pré-requis : compréhension du français oral et écrit.



Durée

Cette formation en présentiel se déroulera en 14 heures sur 2 jours.

Horaires : 9h30 – 17h30

Dates : les 17 et 24 février 2024 / le 31 août et le 1^{er} septembre 2024

Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 262,50 euros HT soit 315 euros TTC (taux de tva 20%) hors financement.

Avec financement le coût est de 387,50 euros HT soit 465 euros TTC (taux de tva 20%).

Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque : le contrat/la convention est signé(e).

Les délais d'accès à l'action sont de 3 jours.

Nombre de participants : min. 4, max. 20

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques : expérimentale et sensorielle (théorie à l'oral et pratique).

Outils pédagogiques : tests, schémas, vidéos, mises en situation (jeux de rôles).

Supports pédagogiques : pas de support de cours donné. Power point : transmission orale et sur demande résumé possible par mail.

Prise en compte du handicap : Nous contacter, nous étudions au cas par cas les compensations nécessaires.

Éléments matériels de la formation

Salle de formation : Notre salle de formation est équipée d'un écran de projection, d'un espace de restauration. Accès PMR.

Équipements divers mis à disposition : WIFI si nécessaire.

Documentation : Le formateur s'appuiera sur son cours (PowerPoint) affiché via un écran mis à disposition (télévision/vidéoprojecteur) au début de la formation.

Compétences des formateurs

Formation dispensée par Sylvie Levacher, praticienne PNL, Résolution Émotionnelle et Hypnose, accompagnatrice en parcours « burnout parental », possédant le certificat universitaire « émotions et conflits », animatrice d'ateliers parentaux prestataire au sein de l'organisme de formation Wakanda. Elle assure les formations autour des émotions, du stress, de la charge mentale, des Habiletés Parentales et de la communication.

Contenu

MODULE 1 : Panorama de la charge mentale, du Burn-out et du stress :

de quoi parle-t-on ? (7h00)

- *Stress, burn-out, charge mentale : maux du siècle ? Naissance et état des lieux des connaissances, prise en compte de la QVCT*
- *Définir et différencier, charge mentale, anxiété et Burn-out. Lien avec le stress.*



- Repérer la « surcharge » mentale : les signes et symptômes, les différentes charges mentales. Évaluer son niveau de stress perçu.
- Repérer les éléments de (pré-)charge mentale :
 - Surcharge cognitive et ses conséquences avec les neurosciences
 - Les conséquences individuelles visibles et invisibles
 - Les conséquences collectives dans les différents domaines de vie : couple - familial - professionnel.
- Conclusion : Règlementation et statistiques sur le bien-être au travail en France.

MODULE 2 : **Les outils et nouvelles stratégies de prévention** (7 heures)

- Repérer et baisser la charge mentale : Mon équilibre.
 - Repérer, prêter attention : les images mentales
 - Passer à de petites actions : matrice Eisenhower
 - Les leviers RH
 - La charge affective : travailler les émotions
- Trouver l'équilibre stress – Ressources
 - Distinguer fonctions et personne.
 - Prise de conscience et trouver son équilibre.
- Démystifier : Sortir de l'image rêvée et sociale et baisse du perfectionnisme.
 - Travail sur l'image de soi
 - Corriger les écarts et baisser le perfectionnisme : stratégies.
- Oser s'exprimer avec la communication relationnelle
 - La communication relationnelle : liens émotions – comportements et baisse des tensions
 - Oser écouter
 - Oser demander
 - Détecter et anticiper mes réactions inappropriées
 - Travailler sur les pensées automatiques
- Pensées et comportements orientés positifs et solutions
- Conclusion

Suivi et évaluation

Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- ✓ feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur
- ✓ évaluation durant la formation de la compréhension des notions sous la forme d'exercices, questions ou de mises en situation.

Modalités d'évaluation des résultats (ou d'acquisition des compétences)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- ✓ Questions orales ou écrites (QCM...) en début et fin de formation

