



# BURN-OUT PREVENIR, RECONNAÎTRE ET SOULAGER

## Objectifs

Apprendre à mettre en regard les objectifs personnels ou ceux fixés par l'entreprise avec l'aide d'une lecture facile du flow au travail. Identifier les opportunités et les espaces nécessaires à se repositionner face aux objectifs que l'on se fixe soi-même ou qui résultent d'un cahier des charges.

## contenus

Découvrir ce qu'est le burn-out. Qu'est-ce que le mental ? Intégrer la différence entre le mental et le cerveau. Le stress, qu'est-ce que c'est ? : définition et ses conséquences sur la santé physique et psychique. Quels sont les signes annonciateurs du burn-out ?

## Moyens Pédagogiques

Apports théoriques, ateliers pratiques et jeux de rôles

## Public cible

Tout public avec une base de connaissances en RH

## Animation

Leonardo Academia - enseignement en langue française

## dates et horaires :

Session A : septembre 2018  
Session B : janvier 2019

## Tarifs :

CHF 900.- (sans profil Leonardo3.4.5)

## Responsable de formation :

Yann Vaucher, chef d'entreprise, brevet fédéral de formateur d'adultes et superviseur Leonardo3.4.5

## Remarques :

Le participant doit venir avec son profil « Leonardo3.4.5 » et il n'est pas compris de le prix de la formation.

### **Mon stress: ami ou ennemi ?**

Accepter les défis et apprendre à les relever sans se mettre en danger au moyen de règles simples.  
Comprendre l'importance des préférences au travail et des impulsions qu'elles engendrent et les confronter aux compétences qui doivent être mises en oeuvre dans votre travail au quotidien. Prévention du burn-out :  
Mise en place d'outils simples :

- Comment être dans le moment présent ?
- Vivre ses émotions.
- Retrouver sa créativité, son enthousiasme, sa spontanéité

Cette formation offre une panoplie d'instruments et de moyens adaptés pour comprendre prévenir, reconnaître et soulager dans des situations de stress au travail.

### **Itinéraire pédagogique**

L'acquisition des connaissances se fait sous forme séquentielle. La formation se fait en emploi. Les modules sont des formations discontinues.

### **Scénario de formation**

Les modules sont interconnectés et peuvent être suivis de manière discontinue.

### **Philosophie de formation**

Chaque module utilisera un mixte des méthodes suivantes :  
Exposés : au moyen de Powerpoints spécifiques  
Approches par problème : étude de cas à résoudre en individuel et en groupe  
Formation pratique : échanges entre participants  
Formation théorique : lecture en individuel  
Apprentissage en groupe : exposés et résolution de problèmes en groupe  
Validation des acquis en présentiel et post-formation

### **Direction de la formation**

Cette formation est sous la Direction de Yann Vaucher. Après une carrière d'entrepreneur en Suisse et à l'étranger, il s'est spécialisé dans l'accompagnement des entreprises et des organisations. Titulaire d'un Brevet fédéral de formateur d'adultes, d'une formation de superviseur Leonardo3.4.5, d'une formation à l'institut Paul Ekmann sur les micro-expressions et titulaire du module 101 en analyse transactionnelle. Il collabore avec plusieurs spécialistes « Leonardo3.4.5 » dans le cadre de la Leonardo Academia.

### **Informations pratiques**

Cette formation débouche sur un certificat de « Burn-out, prévenir, reconnaître et soulager ». Cette formation fait partie intégrante du module Blue Belt et doit être acquise pour l'obtention du diplôme de « Supertrainer » Leonardo3.4.5.

### **Dates**

Session A : dès le 24 septembre 2018  
Session B : dès le 9 janvier 2019

### **Lieu**

Lausanne

### **Contact**

info@leonardo345.com - 0840 810 810 - www.leonardacademia.ch