



BLUE Belt



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 :

Dates à définir. Cet atelier se déroule sur une journée: Horaires: de 08h30 à 17h00



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 et d'une formation de superviseur Leonardo3.4.5 ainsi que d'une formation à l'institut Paul Ekmann sur les micro-expressions. 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

SAWI Lausanne – Avenue de Florimont 1 - 1006 Lausanne

Contact

info@leonardo345.com - sawi-formations@sawi.com - t. +41 21 343 40 60 - www.leonardacademia.ch