



FORMEZ VOUS

AVEC LES ENTREPRENEUR.E.S

DE CO-ACTIONS

Prévention du burn-out et Qualité de vie au travail

Objectif global

- Comprendre le burn-out
- Prévenir le burn-out
- Intégrer la qualité de vie au travail dans mon parcours entrepreneurial

Objectifs opérationnels

- Acquérir les notions de RPS, de burn-out et détecter les signaux
- Acquérir les notions de bases de la qualité de vie au travail
- Mettre en place un plan d'actions sur la base d'outils opérationnels

Modalités pédagogiques

Cette formation s'effectue en présentiel.

Méthode pédagogique

Cette formation alterne entre apports théoriques et exercices pratiques individuels et collectifs. Elle s'appuie sur une pédagogie qui comporte différents outils favorisant la circulation de la parole et qui permet aux participant·e·s d'être acteurs de leurs apprentissages. Codéveloppement.

Supports utilisés

Powerpoint

Contenu et déroulement

Sensibilisation RPS et focus Burn-out

- Introduction et Icebreaker
- Le burn-out, ce qu'il y a à savoir
 - qu'est ce que sont les RPS
 - le phénomène du burnout aujourd'hui
 - mais qu'est ce que c'est ? Tous concernés
 - signes à surveiller
 - les facteurs de risque de l'entrepreneur, du secteur de l'impact
- Travail en groupe autour des outils de prévention :
 - gestion du stress :
 - relaxation mentale : méditation, activités artistiques, manuelles, sociales (présence).
 - relaxation physique : cohérence cardiaque, ancrage corporel avec les 5 sens, activités sportives.
 - organisation : objectifs SMART, diagramme d'Oppenheimer, time-blocking, etc.
 - prise de hauteur : S.C.O.R.E (PNL), Roue des Valeurs
- Temps individuel et conclusion de la matinée : je prends note de ce que je prends dans mon plan d'action

Co-actions – Coopérative d'Activité et d'Entrepreneur.e.s - SIRET 529 817 157 00066



FORMEZ VOUS

AVEC LES ENTREPRENEUR.E.S

DE CO-ACTIONS

L'essentiel de la QVCT et comment le retranscrire dans mon activité d'entrepreneur

- Introduction et Energizer
- Enseignement "théorique" + échanges :
 - notions de qualité de vie au travail, bonheur au travail, bien-être au travail
 - définitions et sujets connexes (neurosciences, psychologie sociale, ...),
 - apports scientifiques sur les biais cognitifs et comportementaux impactant la QVCT.
- Atelier de découverte en "world café" des 7 principes de la QVCT
- Temps collectif : Quels sont mes champs d'action pour ma QVCT ou celles de mes partenaires ?
- Temps individuel : je regroupe les éléments de mon plan d'action
- Débrief collectif et conclusion de la journée

Durée

1 journée

Public ciblé

Salarié.e.s et contrats CAPE de Co-actions

Participants : (taille mini et maxi du groupe)

De 6 à 15 participant.e.s

Tarif

Formation interne : 50€ pour une journée

Lieux

46/48 Rue Ferdinand Buisson 33130 Bègles, France

Evaluation

- Questionnaire de positionnement en amont (1 semaine avant)
- évaluation à chaud en fin de journée (plan d'action)
- évaluation à froid (questionnaire)

Accessibilité

Les personnes en situations de handicap ou présentant des troubles des apprentissages sont invitées à prendre contact avec notre référente : Mélanie Vignes mvignes@co-actions.coop

Formateur.trice

Victoire Rabineau, consultante QVCT, Formatrice et coach professionnelle certifiée. victoire@verseau-conseil.fr

Co-actions – Coopérative d'Activité et d'Entrepreneur.e.s - SIRET 529 817 157 00066

Déclaration d'activité de Formation enregistrée sous le N° 72 33 08530 33 – Certifié Qualiopi

