





---

## Programme de la formation

### épuisement professionnel, se relever et se prémunir

-  En groupe sur site
-  16 heures sur 3 jour(s)
-  Tout public
-  450 € Net de taxe par participant

### Description courte

Destinée aux **salariés** et **bénévoles actifs** en souffrance au travail, surmenés, épuisés et/ou en réminiscence d'un Burn-out, cette session de 3 jours

permettra de prendre soin de vous grâce à une meilleure compréhension de vos préférences en termes de personnalité et de vous armer des connaissances et moyens pour garder les ressources nécessaires pour vivre à nouveau et sereinement au travail.

•A la lumière du **modèle MBTI** (Indicateur Typologique de Myers et Briggs), repérer et utiliser ses ressources, comprendre ses réactions sous stress et composer avec les autres sans se perdre.

•A la lumière des Apport du travail de P IDE et de la neurophysiologie, identifier ses besoins et ses attentes personnelles au regard du monde de l'entreprise et trouver sa solution pour agir efficacement et se prémunir d'une rechute (Burn-out, surmenage, saturation...).

Prochaine session sur le Nord : du Mercredi 15 Mai 16h30 au Vendredi 17 Mai 17h

Possibilité de loger sur place - Lieu de la session : Centre Spirituel de Hautmont à Mouvaux

### Profil des participants

Personne disponible mentalement et prêt à se projeter dans un devenir professionnel

(Nous ne pouvons pas recevoir des salariés en recherche d'un accompagnement thérapeutique)

### Prérequis

Personnes en état de s'investir dans une formation

### Objectifs

A l'issue de cette formation les stagiaires seront capables de :

- Connaître leur profil de personnalité en termes de préférence typologique et de tirer le meilleur parti de leurs points forts
  - Comprendre les causes et le processus d'un épuisement professionnel
  - S'approprier le processus de reconstruction
  - Rédiger leurs 4 promesses d'engagement pour se prémunir
-

---

## Aptitudes et compétences visées / attestées

Savoir-être

### Contenu

#### Jour 1

##### Module 1 : Découvrir son Profil Type de Personnalité

- Identifier ses préférences sur les 4 dimensions psychiques de la personnalité selon la Typologie de Jung
- Apprendre le lâcher-prise à partir de la méthode de relaxation TRAGER

#### Jour 2

##### Module 1 : Suite Découvrir son Profil Type de Personnalité

- Repérer les points forts de son profil et la mobilisation professionnel possible
- Repérer ses besoins et voir les moyens de les satisfaire
- Identifier les facteurs sensibles au stress et ses propres points de vigilances

##### Module 2 : Comprendre le processus d'épuisement professionnel

- Apport théorique sur le processus de Burn Out :

- Les différentes définitions et l'apport sur le sujet de Pascal IDE (Médecin, docteur en Philosophie et théologien)

- Les causes déclencheurs

#### Jour 3

##### Module 3 : Intégrer le processus ternaire de reconstruction et de préservation

- L'Apport théorique de Pascal IDE sur le processus de reconstruction :

- Rythme ternaire (Recevoir, s'approprier, Donner)

- Appropriation aux situations et contextes personnels

##### Module 4 : Intégrer les bases de l'Intelligence projective

- L'Apport de l'Intelligence Projective dans le processus de prévention des RPS

- L'interactivité entre le projet spécifique et le projet collectif de l'entreprise

- L'équilibre Aptitudes/Compétences/Motivation VERSUS Territoire/Interactivité/Stratégie

### Pédagogie et organisation

---

---

Théorie (diaporamas, et supports de cours papier),

- Exercices interactifs en grand groupe et en sous-groupes dont des temps, réserver à des exercices de lâcher prise
- Réflexion de groupe
- Rédaction de ses engagements.
  - Un Formateur expert : Isabelle WIBAULT, Psychologue diplômée, certifiée MBTI et Intelligence Projective (19 ans d'expérience en transition professionnelle et formé à l'approche IP depuis 2014)
  - Une salle de formation spacieuse pour les exercices
  - Un « Kit stagiaire » comprenant les supports pédagogiques
- 

### Mode de validation

- Attestation de présence en formation

### Financements possibles

Entreprise via le Plan de développement des compétences

---