

## INFORMATIQUE MANAGEMENT

Devictio Formations  
12 place Bir Hakeim  
69003 Lyon

04 72 64 25 19  
09 72 14 73 95

www.devictio.fr  
formation@devictio.fr

N° Déclaration :  
82 69 09771 69

Code NAF :  
8559A

SIRET :  
49829500500033

## Formation Manager dans un contexte de burn out



**Référence :** MCMAN314

**Nombre de stagiaires max :** 5

**Public visé :** Manager souhaitant anticiper ou gérer une équipe confrontée à un ou plusieurs burn out.

**Objectifs :**

Savoir détecter les symptômes du burn out et en analyser les causes pour agir sans délai.

**Compétences visées :**

Détecter les sources de stress au quotidien et d'anticiper le burn out  
Faire descendre rapidement la pression lorsqu'elle se manifeste  
Gérer les éventuels traumatismes d'un burn out au sein d'une équipe  
Générer un nouveau climat de confiance et d'écoute pour un retour à la productivité

**Moyens techniques et pédagogiques :**

Mises en situation par le biais d'exercices.  
Répétitions des manipulations pour mémoriser l'utilisation des outils présentés.  
Un ordinateur par personne.  
Support de cours remis sur clé USB ou en format papier à la fin de la formation.

**Evaluation des résultats :**

Une évaluation pédagogique (orale et/ou écrite) est effectuée à la fin de

TOSA<sup>®</sup> Centre Agréé

CERTIPORT<sup>®</sup>  
AUTHORIZED TESTING CENTER

Adobe CERTIFIED ASSOCIATE AUTODESK Microsoft Office Specialist

## INFORMATIQUE MANAGEMENT

Devictio Formations  
12 place Bir Hakeim  
69003 Lyon

04 72 64 25 19  
09 72 14 73 95

www.devictio.fr  
formation@devictio.fr

N° Déclaration :  
82 69 09771 69

Code NAF :  
8559A

SIRET :  
49829500500033

vos formations afin d'attester l'acquisition de connaissances.  
Exercice de synthèse.

### Validation de la formation :

Attestation de fin de formation envoyée par mail.

**Pré-requis :** Etre en poste en tant que Manager.

**Durée :** 2 jour(s) / 14 heures

### Points abordés :

#### ÉVALUER LES MECANISMES ET LES MODES DE FONCTIONNEMENT DES COLLABORATEURS FACE AU STRESS EN GENERAL ET AU BURN OUT EN PARTICULIER

- Diagnostiquer le niveau de stress et les risques de burn out au sein de son équipe
- Apprendre à identifier les signaux d'alerte du burn out parmi le/la ou les collaborateurs touchés par les risques d'un burn out
- Se mettre en posture d'écoute et d'accueil des collaborateurs touchés par le burn out

#### COMPRENDRE LE STRESS ET SES PROCESSUS JUSQU'A LA SPIRALE DU BURN OUT AU SEIN DES DIFFERENTS SERVICES D'UNE ORGANISATION

- Définir le stress et son impact sur tous les acteurs de l'entreprise
- Comment le stress agit sur nos organismes individuellement et sur l'organisation collectivement ?
- Comprendre le processus de montée en pression du niveau de stress en interne et sa dégénérescence en burn out

#### IDENTIFIER ET METTRE EN PLACE DES SOLUTIONS POUR REDUIRE LE STRESS EN ENTREPRISE

- Répertoire des « séquences » de stress qui se répètent et qui créent l'escalade jusqu'au burn out
- Mettre en place une stratégie de management pour sortir de la spirale de

TOSA<sup>®</sup> Centre Agréé

CERTIPORT<sup>®</sup>  
AUTHORIZED TESTING CENTER

Adobe CERTIFIED ASSOCIATE AUTODESK Microsoft Office Specialist

## INFORMATIQUE MANAGEMENT

Devictio Formations  
12 place Bir Hakeim  
69003 Lyon

04 72 64 25 19  
09 72 14 73 95

www.devictio.fr  
formation@devictio.fr

N° Déclaration :  
82 69 09771 69

Code NAF :  
8559A

SIRET :  
49829500500033

montée du stress

- Accepter la place de l'émotion dans l'entreprise pour mieux prendre en charge le burn out et désamorcer les risques de traumatisme

### QUELQUES OUTILS ET TECHNIQUES POUR AMELIORER SON MANAGEMENT DANS UNE EQUIPE TOUCHEE PAR LE BURN OUT

- Optimiser sa communication verbale et non verbale au service de son assertivité (mieux se positionner par rapport aux autres et mieux gérer les tensions ou les situations conflictuelles)
- Ramener calme et confiance pour retrouver une ambiance de travail saine et sereine
- Proposer des nouvelles bases de travail pour remettre l'équipe au travail dans le respect de chacun

### METHODOLOGIE

- Formation construite sur l'intelligence collective et sur la dynamique de groupe
- Aller-retour entre apports théoriques et apports pratiques
- Simulations et cas construits sur des situations réelles

### PROFIL FORMATEUR

- Expert en comportement organisationnel, en psychologie sociale et en conduite du changement

TOSA<sup>®</sup> Centre Agréé

CERTIPORT<sup>®</sup>  
AUTHORIZED TESTING CENTER

Adobe CERTIFIED ASSOCIATE | AUTODESK | Microsoft Office Specialist

## INFORMATIQUE MANAGEMENT

Devictio Formations  
12 place Bir Hakeim  
69003 Lyon

04 72 64 25 19  
09 72 14 73 95

www.devictio.fr  
formation@devictio.fr

N° Déclaration :  
82 69 09771 69

Code NAF :  
8559A

SIRET :  
49829500500033

### NOS TARIFS

INTER dans nos locaux	1490 €* (745 €* / jour)
INTRA dans toute la France	sur devis

\* Nos formations ne sont pas soumises à la TVA

### NOUS CONTACTER

**TOSA<sup>®</sup>** Centre Agréé

**Google  
Partner**

**Qualiopi**  
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
La certification qualité a été délivrée  
au titre de la catégorie d'action suivante :  
ACTIONS DE FORMATION



**les acteurs de  
la compétence**  
créateurs d'avenirs professionnels



**CERTIPORT<sup>®</sup>**  
AUTHORIZED TESTING CENTER  
Autodesk Microsoft



**TOSA<sup>®</sup>** Centre Agréé

**CERTIPORT<sup>®</sup>**  
AUTHORIZED TESTING CENTER

**Adobe** CERTIFIED ASSOCIATE **AUTODESK** **Microsoft** Office Specialist