

Formation

Retrouver l'envie de travailler

 2 jours / 14 heures
 1150 € HT
 Pauses et déjeuners offerts

Comment retrouver du sens à votre vie professionnelle, et donc mieux appréhender le burnout ? Retrouver l'énergie pour vivre une vie professionnelle enthousiaste et riche de vos valeurs.

Beaucoup le considèrent comme le mal professionnel de notre siècle, et pour cause : à l'heure actuelle, les cas de burn-out, ou syndrome d'épuisement lié au travail, ne cessent de se multiplier. De fait la motivation individuelle mais aussi collective disparaît car les signes extérieurs ne sont pas entendus et compris. L'absentéisme se multiplie, la motivation disparaît, la pérennité de l'entreprise ou de l'emploi est menacée.

Objectifs de la formation

Cette formation va ouvrir le sujet et replacer l'épuisement au travail dans son contexte plus global pour trouver les pistes en amont :

- (Re)prendre contact avec le plaisir d'aller travailler et de se sentir à sa place.
- Prendre conscience des raisons réelles liées à l'absentéisme
- Vous donner des outils concrets pour vous permettre de diminuer le taux d'absentéisme dans votre société.
- Comprendre et de remédier à vos absences répétées.

Pré-requis de la formation

Cette formation ne nécessite **pas de prérequis**. Mais une volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices est recommandée.

Pour quel public ?

- Toute personne qui ressent un épuisement professionnel, une profonde lassitude à exercer ses missions professionnelles.
- Tout manager qui se sent dépasser et qui n'a plus l'élan nécessaire pour se projeter et développer ses projets.
- Tout manager qui subit de son équipe un fort absentéisme ou un turn-over important.

Les plus de cette formation

La formation apporte des idées, des concepts et surtout des outils et des moyens concrets à mettre en pratique de suite.

Le formateur connaît ces problématiques pour les avoir expérimentés.

Il sera très utile de pratiquer les concepts et outils proposés pour que cela fasse une différence dans votre vie.

Programme détaillé de la formation

- Les principales raisons de l'absentéisme
- Une cause importante de l'absentéisme : la résistance au changement
- Les conséquences positives d'un changement
- Les causes psychologiques des malaises et maladies
- Le burn-out, le mal du siècle
- L'agoraphobie, un mal trop souvent ignoré
- La culpabilité : une nouvelle approche pour mieux la comprendre
- Les humeurs conflictuelles dans une équipe
- Devenir un manager ou un collègue motivé et motivant