

Comment redonner du sens à votre vie professionnelle et éviter l'épuisement professionnel ? Une formation pratique pour apprendre à reprendre votre pouvoir et développer votre responsabilité pour vivre une vie professionnelle épanouissante.

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 replacer l'épuisement au travail dans son contexte plus global :

- Découvrir l'importance d'être responsable
- Savoir s'engager et se désengager
- Comment trouver la cause réelle de tout malaise et maladie et en particulier le burn-out
- Apprendre un nouveau moyen pour être davantage motivé au travail et surtout comprendre pourquoi on se retrouve dans telle activité professionnelle

Pour quel public ?

- Toute personne qui ressent un épuisement professionnel, une profonde lassitude à exercer ses missions professionnelles.
- Tout manager qui se sent dépassé 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

- Engagement, désengagement, sur engagement
- 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, la dépression
- Pourquoi vous avez choisi la carrière ou le travail que vous faites dans le moment ?
- Retrouver l'envie de travailler : votre métier est-il le bon pour vous ?
- Devenir un manager ou un collègue motivé et motivant

Cette formation fait partie du cycle « **Re-trouver son enthousiasme au travail** ».

Elle peut être donnée en module isolé sur demande ou lors d'une session exceptionnelle.

Renseignements sur le site www.essae.fr