

## ACCESSIBILITE

Manager ou dirigeant

En situation de handicap, prendre contact pour définir les adaptations par les formateurs et modalités d'accès.

## TARIFS

280€ HT/personne

Tarification modulée pour l'inscription à plusieurs formations, voir condition sur le site.

## DELAI D'ACCES

Proposition de devis dans les 15 jours suivant la demande.

Réalisation au plus tôt le mois suivant l'acceptation de la proposition.

## CONTACT

[contact@formationsmii.com](mailto:contact@formationsmii.com)

## FORMAT

En présentiel ou format mixte

Lieu de formation : Grenoble ou Chambéry, sur site

## PLUS D'INFOS

Site web de nos parcours

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de cette formation, les stagiaires auront développé les capacités suivantes :

- Identifier les sources d'un burn out pour chacun de ses employés
- Différencier burn out, bore-out et brown out
- Expliquer l'échelle du stress dans le temps
- Mener un entretien de détection de l'état mental de son employé
- Elaborer un plan d'action pour mettre en place un environnement limitant le burn-out.

## METHODE

Au cours de cette formation, seront abordées les thématiques suivantes :

- Sources multifactorielles du burn-out
- Burn-out, bore-out et brown-out
- Echelle du stress
- Simulation entretien détection épuisement professionnel
- Plan d'action SMART

La durée de cette formation est de 3h.

La formation aura lieu en salle avec des groupes de 5 à 10 personnes.

Les supports visuels et papier seront fournis.

## PRE-REQUIS

Occuper un poste de manager depuis moins de deux ans ou se préparer à cette prise de poste.

## EVALUATION

Un questionnaire sera proposé en fin de session. Les résultats du questionnaire seront transmis au commanditaire de la formation.

