

Bilan de compétences
Sortir de l'impasse du Burnout

Organisme	SCIC INTERSTICES SUD AQUITAINE
Formateur.es	Marie-Aude Carrica <i>Consultante en développement scolaire et professionnel</i>
Durée de la formation	24H
Public	Toute personne vivant des symptômes de burn-out, ou qui souhaite remettre en place un projet suite à un épuisement professionnel.
Pré requis	Aucun
Objectifs pédagogiques	Mieux se connaître et se relever après un burn-out pour poursuivre son développement professionnel et clarifier son projet de retour sur le marché du travail. Favoriser le mieux-être et la qualité de vie au travail.
Objectifs opérationnels (Développer les compétences suivantes)	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les facteurs de l'impasse du burn out et ses manifestations. - Mieux se connaître pour trouver sa place en entreprise - Clarifier ce qui compte vraiment pour vous, les buts et les valeurs qui donnent un sens à votre vie professionnelle et personnelle - S'engager dans des actions qui permettent d'atteindre vos buts et de faire vivre vos valeurs - Identifier les pièges qui contribuent à accroître le stress, l'anxiété et l'épuisement dans le cadre du travail - Apprendre à couper avec le pilote automatique et développer sa présence attentive. - S'outiller dans votre communication, gestion du temps et des priorités

	<ul style="list-style-type: none"> - Développer de nouvelles stratégies d'adaptation (communication, gestion du temps) pour favoriser le mieux-être et la qualité de vie au travail. - Etablir un plan d'action pour mettre en place un projet de retour en emploi et ainsi prévenir les risques de rechute.
Moyens pédagogiques	<p>Utilisation de supports de réflexion personnelle, d'exercices d'orientation, de gestion du temps questionnaires et tests psychométriques</p> <p>Outils issus de l'approche d'acceptation et d'engagement</p>
Méthode pédagogique	<p>Entretiens individuels en présentiel ou à distance</p> <p>Mises en situations expérientielles et techniques d'impact</p> <p>Démarche participative favorisant le développement du pouvoir d'agir</p>
Déroulé pédagogique	<p>Etape 1 : Accueil et identification des besoins</p> <p>Etape 2 : Bilan personnel et professionnel Identification des intérêts, fonctionnement psychologique et stratégies d'adaptation. Récit de vie et identification des sphères de vie</p> <p>Inventaire des expériences professionnelles, des soft skills, des compétences relationnelles, professionnelles et techniques acquises. Les éléments de satisfaction et d'insatisfaction au travail.</p> <p>Etape 3 : Identification des obstacles et des impasses actuelles Mieux comprendre les caractéristiques du burn- out et ses manifestations. Cerner les stratégies d'adaptation qui sont sources d'impasse et de stress</p> <p>Etape 4 : Identification de ce qui est important Besoins, valeurs, motivations, compétences, intérêts. Explorer de nouvelles stratégies d'adaptation en fonction de ce qui est important aujourd'hui et de mon profil professionnel.</p>

	<p>Pratique de la présence attentive, de nouveaux modes de communication et d'organisation de la charge de travail.</p> <p>Etape 6 : Mon projet Identification d'évolution professionnelle possible suite à l'exploration de l'information scolaire et professionnelle Immersion professionnelle pour confronter le projet Validation du projet et outils de recherche d'emploi</p> <p>Etape 7 : Bilan et Plan d'action Synthèse du processus Stratégies de prises de décision et mise en perspective des étapes de réalisation du projet.</p> <p>Entretiens de suivi après 1 mois et 6 mois afin de prévenir une rechute s'il y a un retour en emploi.</p>
Date	Toute l'année – A la demande du bénéficiaire
Lieu de la formation	Interstices – Tarnos
Nombre de participants	Individuel
Tarif	1900 Euros TTC
Modalités d'évaluation	Questionnaire de satisfaction en fin de processus Remise du bilan
Accessibilité aux personnes handicapées	Oui