

## RHEOPHENIX : DEPASSER UN BURN-OUT, DURABLEMENT



### PUBLIC

Personne en souffrance au travail ou arrêtée

### PRÉREQUIS

Aucun

### DURÉE

Parcours individuel  
: 14 heures  
Parcours mixte :  
15 heures

### FORMAT / LIEU

Blended  
(présentiel  
Rheopole)

### TAILLE DU GROUPE

1 ou 4 à 6  
personnes

### COÛT

1200 € H.T.

### GÉNÉRALITÉS FORMATIONS



### CONTEXTE ET OBJECTIFS

Le burn-out est un épuisement, une impossibilité de retourner travailler dans les conditions du moment. Il fait suite à un stress chronique voire des événements traumatisants et touche généralement des personnes à grande conscience professionnelle, qui peuvent se sentir isolées d'abord au travail (à qui faire confiance ?) et ensuite lors de leur arrêt (culpabilité d'un arrêt sans blessure apparente, manque d'énergie psychique, méconnaissance des acteurs ressources...).

RheoPhenix est une formation-action qui redonne du pouvoir d'agir pour une sortie durable de cette période douloureuse qui sera plus tard une richesse.

### COMPÉTENCES VISÉES / PROGRAMME

- Connaître définitions et mécanismes du stress et du burn-out
- Analyser les situations de travail
- Identifier les ressources humaines et physiques/physiologiques
- Travailler sa posture personnelle en fonction des valeurs et compétences
- Imaginer les fondements d'une identité professionnelle
- Bâtir une stratégie de reprise d'une activité professionnelle
- Elaborer son guide anti burn-out

### MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Version individuelle : 7 séances de 2 heures

Version mixte : 3 séances collectives de 3,5 heures et 3 séances individuelles d'une 1h30.

Alternance de

- apport de contenu
- autodiagnostic et réflexions personnelles
- travaux de groupe pour la version collective
- accompagnement à l'action

Support de présentation et carnet de bord fournis

### EVALUATION ET SUIVI

Evaluation formative (carnet de bord)

Certificat de réalisation

### LES POINTS FORTS DE CETTE FORMATION

Chacun.e retrouve du pouvoir d'agir et repart avec son guide anti burn-out.

La version mixte apporte le soutien d'un groupe de confiance qui peut se prolonger après les séances.