

COMMENT NE PAS RESTER IMPUISSANT FACE AU BURN OUT ?

*Identifier les signes de l'épuisement professionnel
Savoir accompagner ses clients*

Une formation de 3 jours (2+1) pour coachs et RH

Mario-Jacques Castonguay et Suzanne Peters

Ça n'arrive pas qu'aux autres...

Combien de fois avez-vous eu face à vous un client ou un collaborateur qui présente une grande souffrance physique, psychique et émotionnelle ? Quels sont les signes qui doivent vous alerter ? Quelle est la juste posture à adopter ?

Et vous, professionnels de l'accompagnement, avez-vous déjà souffert de ce syndrome ? Vous est-il arrivé d'entendre le vent du boulet siffler à vos oreilles ? Quels signes vous alertent ? Savez-vous prendre soin de votre écologie personnelle avant celle des autres ? Quel est votre rapport à vous-même, à votre corps ?

En tant que professionnels de l'accompagnement, il est - et deviendra - de plus en plus difficile ne n'être pas confronté au burnout.

Cette formation très interactive alternera :

- Votre vécu personnel et professionnel face au burn out, votre expérience et vos questions
- Des apports structurants
- Des temps pour nourrir ses compétences réflexives, interactives et affectives
- Des pistes de sensibilisation et d'actions à utiliser avec vos clients.

Parmi les thématiques abordées

Comment s'y retrouver ... des apports structurants

- Présentation de la définition du stress, de son mécanisme et de ses conséquences
- Facteurs déclenchants
- Les clés pour reconnaître les symptômes qu'ils soient physiques, émotionnels et intellectuels
- Législation et droit du travail

Comment accompagner un client qui présente les symptômes de l'épuisement professionnel

- La posture du coach, son engagement, la place du coaching dans l'accompagnement du burn out, les limites de nos interventions
- Nécessité d'une prise en charge pluridisciplinaire
- La nature de l'accompagnement : la prise en charge, le sens au travail, le rapport au temps, à la réussite et l'échec
- Comment réagir face au déni, le « je n'ai de choix que de continuer »
- Prise en compte de l'environnement du client : manager, RH, collaborateurs, collègues, famille

Comment se préserver du burnout : la prévention, le meilleur remède

- Le corps notre meilleur allié, notre pire ennemi
- « Les émotions sont de bons serviteurs et de mauvais maîtres » Christophe André
- Nos pensées et croyances, la volonté de contrôle et de ne pas s'écouter produisent notre stress

**MODALITÉS
PRATIQUES
2020**



MODULES DE 3 JOURS
2j+1j



LIEU
Paris



DATES 2020
Session 1 : 6 et
7 février - 16 mars
Session 2 : 30 et
31 mars - 11 mai



HORAIRES
9h30 à 17h30



COÛT
1875€ HT le cycle de 3 jours
(déjeuners non inclus)

La richesse de la diversité d'un binôme d'intervenants aux profils et expertises complémentaires, spécialistes du stress professionnel

Suzanne Peters

suzanne.peters@brainbooster.global
06 09 83 65 58

Suzanne accompagne depuis 2002 entreprises et groupes internationaux.

15 années de création et direction d'une agence de communication lui confèrent une solide expérience du leadership et de développement organisationnel et lui permettent d'appréhender rapidement les enjeux stratégiques et business de ses clients. Depuis plus de 17 ans, notre environnement complexe et incertain l'ont conduit à se focaliser sur l'accompagnement des transformations organisationnelles et digitales dans toutes leurs dimensions.

Dans ses activités de facilitateur, coach individuel, d'équipes et d'organisation et superviseur, elle ne travaille jamais mieux qu'en mode collaboratif pour révéler la diversité et le talent de chacun à travers son expertise, compétence, créativité, humour et humanité.

Suzanne est un des précurseurs et expert reconnu de la prévention de l'épuisement professionnel et du burnout en France. Elle est co auteur dès 2007 du livre « Vaincre l'épuisement professionnel » (Editions Robert Laffont - Réédition Hachette / Marabout Poche, 2008). Co auteur « Le Guide Psycho » sous la direction du Dr Sylvie Angel. Chapitre « Stress ou burn out ? » (Larousse 2014).

Elle accompagne les managers et dirigeants, Codir et équipes à prévenir les risques pour eux mêmes et leurs collaborateurs, elle forme et supervise les coaches.

Sa conviction : questionnements et transformations sont autant d'accélérateurs d'apprentissages qui permettent de se concentrer sur l'essentiel, développer sa vitalité pour trouver ou retrouver le sens et le plaisir de travailler, donc l'efficacité.

Mario-Jacques Castonguay

mjcastonguay@pleincontact.com
06 08 63 99 26

Québécois installé en France depuis 1995, Mario-Jacques accompagne les managers et leurs équipes dans une perspective d'efficacité individuelle et collective.

Il obtient un MBA de HEC Montréal en 1987 et poursuit sa formation en France en devenant coach, psychothérapeute et superviseur certifié avec comme principales assises la Gestalt et la PNL.

Ayant travaillé plusieurs années en Amérique, en Europe et en Asie en tant que dirigeant puis en tant que coach et consultant auprès de dirigeants de grands groupes internationaux, Mario-Jacques sait œuvrer dans un environnement multiculturel et intervenir en tant qu'expert reconnu au service du développement personnel en entreprise en permettant à chacun d'accepter de « se voir et de se montrer tel qu'il est » en connexion avec sa nature profonde.

Pour Mario-Jacques, cet atelier spécialement conçu pour les coaches n'est pas une option. C'est un espace de prise de recul et de professionnalisation nécessaire pour assurer des prestations de qualité auprès de leurs clients touchés de près ou de loin par les dangers et les enjeux du burn out.

Mario-Jacques est membre actif de l'IPBO (Institut de Prévention du Burn Out) et s'est formé à la prise en charge du syndrome d'épuisement professionnel – burn out auprès de IFTS (Institut de formation et de thérapie pour soignant)

Mario-Jacques est synonyme d'authenticité brute avec une dose de joie de vivre et de plaisir. Avec lui, impossible de se cacher. La curiosité et l'intérêt qu'il porte aux autres l'amènent à chercher à comprendre pour ensuite faciliter les transformations.



FICHE INSCRIPTION

COMMENT NE PAS RESTER IMPUISSANT FACE AU BURNOUT ?

Mario-Jacques Castonguay

mjcastonguay@pleincontact.com

06 08 63 99 26

Suzanne Peters

suzanne.peters@brainbooster.global

06 09 83 65 58

Formation de 3 jours (2+1) de 9h30 à 17h30 - PARIS

Session 1

Mois	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Jours		6-7	16									

Session 2

Mois	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Jours			30-31		11							

1 875€ HT (2 250€ TTC) le cycle de 3 jours (déjeuners non inclus)

Cette fiche est à remplir et à renvoyer par mail

admin@brainbooster.global



Prénom et Nom :

Session 1

Entreprise :

Session 2

Téléphone :

Fait le :

Adresse Email :

À :

Adresse :

Code postal et Ville :

Pays :

Signature, précédée de
« lu et approuvé »

Votre inscription sera validée à la réception de la fiche ci dessus complétée et signée ainsi que du versement d'un acompte par virement bancaire de 30%, soit 675 €.

Brain Booster / 6 rue Emile Gilbert / 75012 Paris

IBAN : FR76 3000 4014 8600 0100 0953 841

BIC : BNPAFRPPXXX

Votre inscription vous engage pour la durée de la formation, sauf cas de force majeure.

Le solde de 1 575 € sera à régler au plus tard deux semaines avant le démarrage de la formation. Ce montant n'inclut pas les déjeuners.

En cas de non-participation, toute inscription qui n'aurait pas été annulée par écrit au moins deux semaines avant le début de la formation sera due intégralement. En revanche, il est possible de se faire remplacer par une autre personne pour le cycle de 3 jours.