

Formation

# Prévenir le BurnOut et le BoreOut



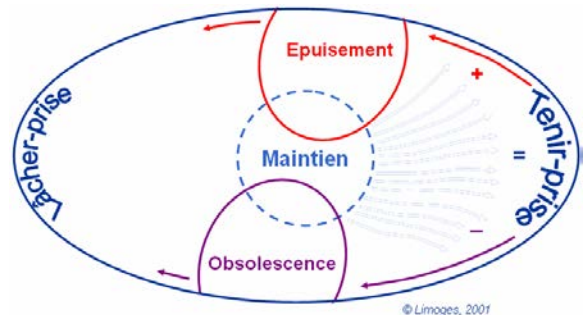
## Mieux vivre son travail

Être bien au travail ne va pas de soi.

De nombreux travailleurs s'épuisent à la tâche et vivent sous stress. D'autres sont insatisfaits et montrent des indices évidents de désintérêt et de démotivation. Les uns comme les autres éprouvent une perte de sens et ressentent l'envie de changer d'employeur, de métier,...ou de prendre leur retraite.

Le paradoxe du travail est, en effet, le risque de lâcher-prise par excès, ce qui mène à l'épuisement, ou de lâcher-prise par défaut, ce qui conduit à l'obsolescence.

La dynamique de maintien professionnel permet de trouver son équilibre et de se positionner entre ces deux extrêmes que sont le Burnout et le Boreout



Il incombe autant au travailleur qu'à son environnement de permettre cet équilibre et d'y être attentif.

### OBJECTIFS

Cette formation propose de faire le point en matière de bien-être psychosocial au travail.

A partir d'un autodiagnostic, elle permet d'acquérir des outils de compréhension et de prévention des risques d'épuisement ou d'obsolescence. Différentes stratégies seront proposées afin de mieux-vivre son travail et d'y retrouver du sens.

### PROGRAMME

- o Le concept de bien-être au travail
- o Les apports de la psychologie positive
- o L'approche interactionniste : Environnement et Individu
- o Entre épuisement et obsolescence : la dynamique du maintien au travail
- o Diagnostic et profils-types
- o Les stratégies de maintien au travail
- o Les outils de prévention et d'accompagnement

### DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Didactique expérientielle et interactive

Alternance entre :

- o Expérimentations des outils et balises méthodologiques
- o Discussion de groupe
- o Présentation théorique
- o Exercices individuels et collectifs
- o Etudes de cas
- o Retours d'expérience, analyse réflexive

Formation en petits groupes : 12 personnes maximum

### FORMATEUR

Muriel Langouche, économiste et psychologue, chercheuse, consultante et formatrice en gestion de vie et bien-être psychosocial au travail.

Animatrice accréditée en Codéveloppement professionnel et managérial.

Intégrant les enseignements récents issus de plusieurs champs de recherche en psychologie du travail, elle est la première à opérationnaliser en Europe les modèles de bien-être au travail liés au paradigme du maintien professionnel. A ce titre, elle travaille en collaboration avec l'équipe du professeur Jacques Limoges de l'Université de Sherbrooke au Canada.

### DATES et LIEU

Programme de 2 jours, les 03 et 04 juin 2021, de 9h00 à 16h30

Adresse : 14 av de Visé à 1170 Watermael-Boitsfort,

### MODALITÉS

Formation : 500 euros htva

Support didactique : il est recommandé que chaque participant ait en sa possession un exemplaire de l'ouvrage « Stratégies de maintien au travail » de Jacques Limoges, Septembre Editeur, disponible au prix de 26,50 euros htva.

### RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS

Inscriptions en ligne sur [www.TQ16.com](http://www.TQ16.com)

Renseignements : Paul Flasse, +32 (0)2 673 14 16, [paul.flasse@TQ16.com](mailto:paul.flasse@TQ16.com)