



----- Votre partenaire vers l'excellence

# Prévention du burn-out



## *À qui s'adresse cette formation*

Cette formation s'adresse à toute personne désirant profiter de son plein potentiel avec une attitude gagnante afin de prévenir le burn-out.

## *Objectifs*

Permettre aux participant(e)s de s'améliorer en tant que personne dans leur vie personnelle et professionnelle de façon à ne pas tomber dans le piège du « burn-out ». Pour cela, des connaissances théoriques et pratiques ainsi que des principes de psychologie et de gestion leur seront communiqués permettant d'atteindre l'excellence en terme de qualité de vie professionnelle et personnelle.

## *Contenu de la formation*

Étude des valeurs-clés permettant de bien vivre

À la découverte de soi et des autres

Mission, vision

Identification de 5 formes de burn-out

Étude de différentes stratégies permettant d'éviter le burn-out.

Appréciation de soi et des autres

Étude des différents types de personnalités selon Aaron permettant de mieux vous connaître, faire preuve de doigté et savoir vous désengager émotivement lors de situations déstabilisantes

Attitude gagnante

À la découverte de ma personnalité avec mes forces.

## *Méthodologie*

La formation comprend des exposés théoriques, discussion et quelques exercices pratiques,

jeux de rôle par exemple pour désamorcer la colère. Les participant(e)s auront l'occasion de discuter des situations organisationnelles de travail.

## *Résultats*

À la fin de cette formation les participant(e)s amélioreront leur leadership, leur qualité de vie et de rendement en assimilant et en mettant en pratique les connaissances et les techniques acquises durant la formation.

## *Durée de la formation*

2 jours

## *Nombre de participant(e)s*

20 participant(e)s maximum.

### *Joignez-vous*

Hélène Dupuis  
[hdupuis@helphi.com](mailto:hdupuis@helphi.com)  
Tél. : (819) 771-6850  
Télec. : (819) 771-6852  
Sans frais : 1-877-771-6850