CONVENTION DE FORMATION PROFESSIONNELLE (Article L6353-1 du Code du Travail)

PROGRAMME DE FORMATION

Formation animée par : **Astrid Le Fur & Aline Noirault**

PREVENIR L'EPUISEMENT dans le secteur du bien-être et de la beauté

Objectifs de la formation :

1. Mieux comprendre l'épuisement professionnel (burn-out) et ses causes
2. Identifier les signes avant-coureurs du burn-out et savoir agir pour prévenir
3. Repérer les différentes étapes de l'épuisement et les besoins à chaque étape
4. Mettre en place des moyens pour se protéger entant que dirigeant ou manager
5. Acquérir et Pratiquer des outils de gestion du stress pour soi et ses équipes
6. Savoir gérer les situations conflictuelles avec les clients

Délais d'accès :

4 semaines

Accessibilité :

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap (locaux, adaptation des moyens de la prestation)
Référente handicap :
Astrid Le Fur contact@astridlefur.com

Public concerné :

- Dirigeant.e de SPA, salon bien-être, beauté
- Manager ou directrice/directeur

Pré-requis : Expérience managériale

JOURNEE 1 : COMPRENDRE LE BURN-OUT, SAVOIR REPERER LES SIGNES, PROTEGER, SE PROTEGER

I. Mieux comprendre le burn-out

a. Définitions officielles

b. Différencier le burn-out et la dépression

II. Identifier les causes d'épuisement chez les salariés

a. Les 6 causes liées à l'environnement de travail

b. Le profil des personnes à risque d'épuisement

III. Connaitre les 7 étapes du burn-out et les signes d'épuisement

a. Savoir identifier l'étape d'épuisement d'une personne

b. Comprendre la phase de burn-in et repérer les symptômes annonciateurs de l'épuisement

c. Savoir ce dont les personnes épuisées ont besoin en fonction de l'étape d'épuisement

JOURNEE 2 : SE PRESERVER EN TANT QUE DIRIGEANT.E ET SORTIR LA TETE DU GUIDON

I. L'épuisement des dirigeant.es, on en parle ?

a. Et vous où en êtes-vous de l'épuisement : auto-évaluation

b. Chiffres, causes, conséquences du stress des dirigeant.es

c. 4 conseils pour trouver un équilibre durable

II. Développer des outils pour trouver un meilleur équilibre

a. Identifier vos sources de stress et mettre en place un plan d'action pour les résoudre (expérimentation du co-développement ménagérial)

b. Comment créer de l'espace pour soi dans un agenda plein ?

Méthode pédagogique :

Alternance de méthodes affirmatives, interrogatives, actives et expérientielles avec des apports opérationnels telles que les exposés, les partages de pratiques, des mises en pratique, etc.

Outils pédagogiques :

- Projection d'un diaporama
- Brainstorming
- Présentation
- Cas pratiques
- Support remis à la suite de la formation (PDF)

Modalités d'évaluation :

- Auto évaluation en début et fin formation
- Questions orales
- Mise en situations
- Formulaire d'évaluation de la formation

Dates et lieu 2025 :

Angers, Visioconférence – détails : https://astridlefur.com/entreprises/formation-accompagner-le-burn-out/

Horaire :

9h00-12h30 et 13h30-17h00

(gestion du temps, des priorités et délégation)

c. Infléchir ses injonctions personnelles pour gagner en flexibilité (drivers)

d. Réactiver ses moteurs : sens et du plaisir au travail

e. Elaboration d'un plan d'action personnel

JOURNEE 3 : DEVELOPPER DES OUTILS DE GESTION DU STRESS

I. Repérer le stress chez vous et vos collaboratrices.eurs

a. Comprendre le stress : définitions officielles du stress au travail

b. Le stress au travail et les Risques Psychosociaux : liens, facteurs, conséquences sur la personne et l'entreprise

c. Comprendre le stress et ses mécanismes physiologiques

d. Identifier les stresseurs et les 4 dimensions du stress

II. Savoir apprivoiser le stress au travers de ses 4 dimensions

a. Expérimenter et pratiquer plusieurs outils

b. Former et accompagner ses collaborateurs dans la pratique des outils

III. Hygiène de la dirigeant.e

a. Partager ses propres pratiques d'apprivoisement du stress

b. Identifier les points forts de sa propre hygiène et mettre en

Astrid Le Fur
COACHING DES TALENTS

Tarif :

ANGERS & Visioconférence :
Financement individuel : 1400€ HT
Financement OPCO : 1600€ HT
Financement entreprise : 1600€ HT

FORMATION EN INTRA : merci de prendre contact avec nous

b. Identifier les points forts de sa propre hygiène et mettre en place des outils d'ancrage de leurs bienfaits

JOURNEE 4 : CAS PRATIQUES : ACCOMPAGNEMENT D'UN.E SALARIE.E EPUISE ET GESTION DES TENSIONS AVEC LES CLIENTS

I. **Gestion des tensions avec les clients et agressions**

a. Reconnaître et comprendre et les tensions d'un client en SPA
b. Connaître et comprendre les Risques Psychososiaux liés aux agressions (violences externes) et leur cadre légal
c. Prévenir les violences externes : une démarche en plusieurs étapes
d. Accompagner la victime et/ou son équipe en cas d'agression
e. Outiller et structurer le processus de prévention : élaborer un plan d'actions personnalisé

II. Accompagnement d'un.e salarié.e épuisé.e

a. Accompagner le déni d'un.e salarié.e épuissé.e
b. Accompagner un.e salarié.e de retour d'un épuisement professionnel
c. Accompagner une équipe en souffrance, coaching d'organisation

Renseignements – inscription :
Astrid Le Fur
Tél : 06 60 94 86 00 contact@astridlefur.com