

# PRÉVENTION, BURN-OUT ET TURN-OVER

## MANAGERS - RH

## MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX MANAGER

Des techniques validées scientifiquement au service de la qualité de vie tant personnelle que professionnelle




**2** JOURS    **12** MAX    **INTRA**    **1200€**/J

DURÉE    EFFECTIF    ENTREPRISE    TARIF

 2 jours (14h)

 Lieu entreprise

 **Hélène Cozannet**

Relaxologue, Coach Ikigai,  
Praticienne Hypnose et Thérapies  
brèves

06 70 24 35 23

info@antares-developpement.fr  
antares-developpement.fr

### OBJECTIFS DE FORMATION

A l'issue de la formation, les participants sont en mesure :

- d'accompagner leurs collaborateurs dans la mise en place d'actions favorisant leur épanouissement personnel et professionnel au service de l'entreprise

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Au cours de la formation, chaque apprenant :

- identifie les éléments propices à la prévention du burn-out et du turn-over
- apprend le fonctionnement du cerveau des sujets hypersensibles et les spécificités individuelles
- découvre et expérimente des techniques de régulation du système nerveux et leurs bénéfices
- établit un plan d'action

### CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Fonctionnement du système nerveux et définition du stress
- Hypersensibilité : phénomène de mode ou réalité ?
- Identification et prise en compte des fonctionnements atypiques
- Diagnostic et plan d'actions
- Techniques de régulation du système nerveux
- Techniques : Respiration : cohérence cardiaque. Méthode simple et efficace, démonstration avec logiciel de biofeedback
- Techniques de relaxation, apport de l'auto-hypnose

### MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Tests/Exposés interactifs
- Pratique de techniques de régulation du système nerveux
- Elaboration de pistes d'action
- Echanges et partage de pratiques

Le secret professionnel de l'intervenante et le devoir de réserve des participants sont des règles essentielles à respecter.