

La prévention du burn out

Objectifs :

Comprendre le syndrome d'épuisement professionnel. Connaître les solutions pour prévenir le risque du burn out. Disposer de clés pour le déceler.

Programme :

1 Introduction et généralités sur la motivation

2 Liens entre motivation, bien-être au travail et burn out

3 Théories de l'autodétermination, de la compétence et de l'attribution

4 Les signes de stress

5 Les techniques de respirations relaxante et dynamisante

6 Questions / Réponses