

Formation : Prévenir le burn out et se maintenir au travail



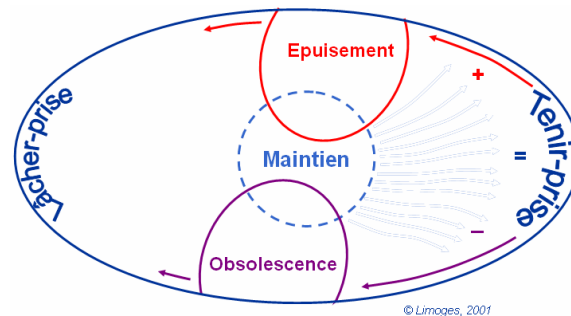
Mieux-vivre au travail, entre burn-out et obsolescence : le maintien professionnel

Être bien au travail ne va pas de soi.

Bon nombre de travailleurs s'épuisent à la tâche, montrent des indices évidents de désintérêt et de démotivation ou éprouvent un besoin impérieux de prendre leur retraite, de changer d'employeur, ou de métier.

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

La gestion de vie au travail est un vecteur d'amélioration du bien-être psychosocial, elle permet d'éviter le burn out.



Prévenir le burn out et se maintenir au travail

OBJECTIFS

Le maintien professionnel se situe entre les deux extrêmes (épuisement versus l'obsolescence) et permet d'envisager l'équilibre au travail.

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

Cette formation propose de parcourir les différentes **stratégies de maintien au travail**, sources de mieux-vivre au travail.

PROGRAMME

- Le concept de bien-être au travail
- Les apports de la psychologie positive
- L'approche interactionniste
- Entre burn-out et obsolescence : la dynamique du maintien au travail
- Les stratégies de maintien au travail
- Outils de diagnostic et d'accompagnement

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Didactique expérientielle et interactive
- Formation par petits groupes (10 à 14 participants)

ORGANISATION

Public cible

Toute personne en emploi

Formateur

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

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 : programme de 2 jours, les 15 et 16 mars 2012, de 9h00 à 16h30

Lieu : Bruxelles

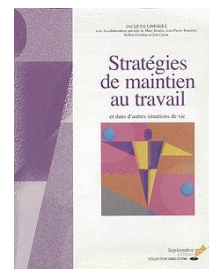
Modalités

250 euros/jour htva (TQ16 est exemptée de TVA dans le cadre de ses formations).

Ce montant comprend l'ensemble de la formation, la certification de participation et les pauses café.

Support didactique

Chaque participant doit avoir en sa possession un exemplaire de l'ouvrage «Stratégie de maintien au travail» de Jacques Limoges – Septembre Editeur
Cet ouvrage est disponible au prix de 24,64 euros (exempté de TVA si commandé en même temps que la formation, sinon TVA 6%).



RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Renseignements : Paul Flasse, +32 (0)2 673 95 61, paul.flasse@TQ16.com

Inscriptions en ligne sur www.TQ16.be

TroisQuatorze 16 sprl

18 av des Mûriers à 1170 Bruxelles, Belgique ◦ Tel & Fax : +32(0)2.673.95.61 ◦ info@TQ16.be ◦ <http://www.TQ16.com>
ING 350-1007638-24 ◦ IBAN BE 81350100763824 - Code Swift (ou BIC) : BBRUBEBB ◦ TVA : BE 867.568.196