

## Formation : « Le burn out : mieux le comprendre, mieux accompagner vos filleuls face au risque d'épuisement »

Les dirigeants et entrepreneurs viennent de connaître une période très difficile (notamment pour les petites entreprises) et dont les impacts se répercuteront dans le temps. Cette crise est génératrice de stress pour les dirigeants qui se retrouvent plus exposés au risque de burn out (ou épuisement professionnel). Le but de cette formation est de vous sentir mieux outillé face au risque d'épuisement de vos filleuls pour mieux les accompagner, mais aussi vous protéger, vous.

- Vous sentez que votre filleul est fragile, mais vous ne savez pas quoi faire ? vous n'osez pas aborder la question ? Vous vous sentez mal à l'aise face à cela ?
- Un de vos filleuls a déjà mentionné avoir fait un burn out ou être en burn out, mais dans le fond vous ne savez vraiment de quoi il s'agit ?
- Vous aimeriez mieux comprendre le phénomène de burn out et savoir comment agir ?

Dans cette formation, vous allez :

- Poser des définitions claires sur le burn out pour mieux le comprendre
- Découvrir des outils pour repérer les signes annonciateurs du burn out
- Savoir comment agir et se protéger face à un filleul en souffrance

Les bénéfices de cette formation :

- Mieux comprendre un phénomène d'actualité parfois flou
- Savoir comment agir le cas échéant et se sentir plus assuré quand cela arrive
- Un partage d'expérience entre pairs et la possibilité d'aborder les problématiques que vous rencontrez au quotidien
- Se protéger, soi et ses proches, contre le burn out
- Pour vos filleuls : une possibilité de trouver une oreille attentive face à leurs difficultés et une main tendue pour s'arrêter à temps.

Modalités :

- Formation d'une journée en présentiel à La Roche sur Yon
- Groupe de 5 à 15 personnes

L'intervenante :

**Astrid Le Fur** est experte en prévention et accompagnement de l'épuisement professionnel. Coach d'entreprise certifiée par le Centre International du Coach (RNCP1, bac+5) et membre de la fédération européenne de coaching (EMCC : European Mentoring & Coaching Council), elle est l'auteure du blog [PartageTonBurnOut.fr](https://www.astridlefur.com/partage-ton-burn-out/) (plus de 50 000 vues depuis sa création en janvier 2019). En outre, elle accompagne les entreprises au management par les talents et la synergie d'équipe.

Plus d'informations : <https://www.astridlefur.com/qui-suis-je/>