



PREVENTION ET ACCOMPAGNEMENT DU BURN OUT

Sensibilisation des managers, éclairage du système

"L'échec n'est pas de tomber, mais de rester là où on est tombé" Platon

Vous avez besoin de :

- **Sensibiliser** managers et salariés aux situations de stress soutenu qu'ils peuvent expérimenter ou induire,
- Donner des clés de compréhension des mécanismes à l'œuvre **culturellement et structurellement** dans l'ensemble du système et qui peuvent augmenter des risques de burn out,
- Vous donner les **moyens d'agir** pour éviter, autant que possible, les risques de burn out, pour vous-même ou vos équipes.

Nous vous proposons :



ATELIER ECLAIRER

D'une durée de **1/2j ou d'une journée**, cet atelier permettra de faire une première **lecture systémique** pour éclairer les **mécanismes extérieurs** (entreprise, comportements,...) et **intérieurs** (culture, croyances,...) qui peuvent induire un burn out. Nous explorerons les leviers d'action qui en découlent.

Nous nous appuierons notamment sur l'approche intégrale de Ken Wilber.

Cet atelier peut être suivi du Parcours Coaching individuel ou du Parcours Intersession collective.



PARCOURS COACHING SYSTEMIQUE INDIVIDUEL

En tant que manager ou dirigeant, vous constatez que vos collaborateurs sont parfois en difficulté et vous souhaitez **vous faire accompagner pour prévenir les risques de burn out au sein de votre équipe**.

1. 2 réunions tripartites d'une heure sont organisées (l'une en début, l'autre en fin d'accompagnement) afin de définir les objectifs attendus et les indicateurs

de réussite. Elles réunissent votre N+1, vous-même et votre coach (et éventuellement votre RH).

2. L'accompagnement est constitué de **7 à 10 sessions d'1h30**, à raison d'une séance toutes les 2 à 4 semaines. Il est constitué d'une lecture systémique de l'organisation et de vous-même, éclairant les **mécanismes extérieurs** (entreprise, comportements,...) et **intérieurs** (culture, croyances,...). Cela sera complété par un **travail sur votre posture de leader**. Cet ensemble mettra en évidence ce qui peut induire un burn out dans vos équipes, et permettra d'établir un **plan d'action approprié**.

L'accompagnement sera initié par un **inventaire Process Communication**. En complément, nous nous appuierons notamment sur l'approche intégrale de Ken Wilber, les outils de la **systémique** et de l'analyse transactionnelle et les pratiques d'**innovation managériale**.



PARCOURS INTERVISION COLLECTIVE

En tant que manager, ce **groupe de pairs** vous permet de partager avec vos homologues, en toute confidentialité et bienveillance, les questionnements ou difficultés que vous rencontrez au sein de votre équipe pour **prévenir les risques de burn out et d'établir** les actions que vous allez mettre en oeuvre.

➔ L'accompagnement est constitué de **5 à 10 sessions d'1/2 journée**, pour

un groupe de **6 à 8 personnes** (sessions d'une journée pour plus de 8 personnes), à raison d'une session par mois.

➔ Différentes pratiques individuelles et collectives seront utilisées, comme le **co-développement**, les outils de la **systémique** et de l'analyse transactionnelle et les pratiques d'**innovation managériale**.

➔ Il est utile d'initier l'accompagnement par un **inventaire Process Communication** pour chacun des participants pour éclairer de façon pragmatique les schémas de fonctionnement, modes relationnels et comportements sous stress (éclairant par la même occasion ceux de vos interlocuteurs).