

# BURNOUT: accompagner et ressourcer

Identifier les signes de l'épuisement professionnel & du burnout  
Prévenir et savoir accompagner clients & collaborateurs

## Une formation de 3 jours (2+1) pour coachs et RH

Mario-Jacques Castonguay et Suzanne Peters

### Ça n'arrive pas qu'aux autres...

En tant que professionnels de l'accompagnement, nous avons pour mission de :

- Prendre soin de l'énergie individuelle et collective de nos clients ou collaborateurs, en particulier dans les moments complexes que nous vivons.
- Prévenir l'épuisement professionnel par un nouveau regard sur les façons de travailler individuellement et collectivement.
- Construire le dispositif pertinent de prise en charge du burnout lorsqu'il se présente.
- Veiller à notre écologie personnelle pour continuer à prendre soin de celle des autres.

**Cette formation très interactive** alternera :

- Des apports structurants
- Des temps de partage sur votre vécu personnel et professionnel face au burnout, votre expérience et vos questions
- Des temps pour nourrir ses compétences réflexives, interactives et affectives
- Des pistes de sensibilisation et d'actions à utiliser avec vos clients.

## Parmi les thématiques abordées

### Comment s'y retrouver ... des apports structurants

- Présentation de la définition du stress et du burnout, de leur mécanisme et conséquences
- Facteurs déclenchants
- Les clés pour reconnaître les symptômes physiques, émotionnels et intellectuels
- Législation et droit du travail

### Comment prévenir le burnout : prendre soin du capital énergie pour mieux le diffuser

- Le développement de la vitalité
- Le corps, meilleur allié, pire ennemi
- Les émotions, « bons serviteurs et de mauvais maîtres » (Christophe André)
- Pensées et croyances, besoin de contrôle, pas d'écouter soi

### Comment accompagner un client ou un collaborateur qui présente les symptômes de l'épuisement professionnel

- La posture de l'accompagnant, son engagement, la place du coaching dans l'accompagnement du burnout, les limites de ces interventions
- Nécessité d'une prise en charge pluridisciplinaire
- La nature de l'accompagnement : la prise en charge, le sens au travail, le rapport au temps, à la réussite et l'échec
- Comment réagir face au déni, le « je n'ai de choix que de continuer »
- Prise en compte de l'environnement du client : manager, RH, collaborateurs, collègues, famille

MODALITÉS  
PRATIQUES  
2021



MODULES DE 3 JOURS  
2j+1j



LIEU  
Paris



DATES 2021  
**Session 1** : 26 et 27 avril  
+ 7 juin  
**Session 2** : 20 et 21  
septembre + 15 novembre



HORAIRES  
9h30 à 17h30



COÛT  
**1875 € HT le cycle de 3 jours**  
(déjeuners non inclus)

## La richesse de la diversité d'un binôme d'intervenants aux profils et expertises complémentaires, spécialistes du stress professionnel

### Suzanne Peters

suzanne.peters@brainbooster.global  
06 09 83 65 58

Suzanne accompagne depuis 2002 entreprises et groupes internationaux.

15 années de direction d'entreprise lui confèrent une solide expérience du leadership et de développement organisationnel et lui permettent d'appréhender rapidement les enjeux stratégiques et business de ses clients.

Notre environnement complexe et incertain l'ont conduite à se focaliser sur l'accompagnement des transformations organisationnelles et digitales dans toutes leurs dimensions.

Dans ses activités de facilitateur, coach individuel, d'équipes et d'organisation et superviseur, elle ne travaille jamais mieux qu'en mode collaboratif pour révéler la diversité et le talent de chacun, à travers son expertise, sa compétence, sa créativité, son humour et son humanité.

Elle est MCC ICF depuis 2007.

Suzanne est un des précurseurs et experte reconnue de la prévention de l'épuisement professionnel et du burnout en France. Elle est co auteur dès 2007 du livre « Vaincre l'épuisement professionnel » (Editions Robert Laffont - Réédition Hachette / Marabout Poche, 2008). Co auteur « Le Guide Psycho » sous la direction du Dr Sylvie Angel. Chapitre « Stress ou burnout ? » (Larousse 2014).

Elle accompagne les managers et dirigeants, Codir et équipes à prévenir les risques pour eux mêmes et leurs collaborateurs, elle forme et supervise les coaches.

Sa conviction : questionnements et transformations sont autant d'accélérateurs d'apprentissages qui permettent de se concentrer sur l'essentiel, de développer sa vitalité pour trouver ou retrouver le sens et le plaisir de travailler, donc l'efficacité.

### Mario-Jacques Castonguay

mjcastonguay@pleincontact.com  
06 08 63 99 26

Québécois installé en France depuis 1995, Mario-Jacques accompagne les managers et leurs équipes dans une perspective d'efficacité individuelle et collective.

Il obtient un MBA de HEC Montréal en 1987 et poursuit sa formation en France en devenant coach, psychothérapeute et superviseur certifié avec comme principales assises la Gestalt et la PNL.

Ayant travaillé plusieurs années en Amérique, en Europe et en Asie en tant que dirigeant puis en tant que coach et consultant auprès de dirigeants de grands groupes internationaux, Mario-Jacques sait œuvrer dans un environnement multiculturel et intervenir en tant qu'expert reconnu au service du développement personnel en entreprise en permettant à chacun d'accepter de « se voir et de se montrer tel qu'il est », en connexion avec sa nature profonde.

Pour Mario-Jacques, cet atelier spécialement conçu pour les coaches et les RH n'est pas une option. C'est un espace de prise de recul et de professionnalisation nécessaire pour assurer des prestations de qualité auprès de leurs clients ou collaborateurs touchés de près ou de loin par les dangers et les enjeux du burn out.

Mario-Jacques est membre actif de l'IPBO (Institut de Prévention du Burn Out) et s'est formé à la prise en charge du syndrome d'épuisement professionnel – burnout auprès de IFTS (Institut de formation et de thérapie pour soignant).

Mario-Jacques est synonyme d'authenticité brute avec une dose de joie de vivre et de plaisir. Avec lui, impossible de se cacher. La curiosité et l'intérêt qu'il porte aux autres l'amènent à chercher à comprendre pour ensuite faciliter les transformations.

