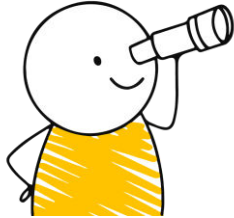


Retour au travail post-burnout : un levier de transformation collective



Le retour au travail après un burnout est une étape critique, tant pour le professionnel que pour son institution. Dans les secteurs médico-sociaux (MRS, maisons de repos, structures hospitalières), les conditions de travail intenses et les enjeux humains majeurs exposent particulièrement les équipes à l'épuisement.

Un retour mal préparé ou trop rapide entraîne souvent des rechutes, des tensions ou des départs. Cette formation s'inscrit dans une dynamique de **prévention durable**, en dotant les responsables d'équipe et directions d'**outils concrets pour identifier les stressseurs organisationnels**, favoriser un **cadre de retour sécurisé**, et **mobiliser l'intelligence collective pour des changements structurels réalistes et partagés**.

Public cible :

Cadres de proximité, Responsables d'équipe et coordinateurs, Infirmiers en chef, Directeurs de maisons de repos, MRS, hôpitaux, Référents bien-être / personnes de confiance, Responsables RH, membres CPPT (le cas échéant) / conseiller en prévention RPS / CPAP

Objectifs :

- Être capable d'analyser les facteurs individuels, organisationnels et environnementaux qui influencent le retour au travail
- Développer une lecture systémique des dynamiques d'équipe et des dysfonctionnements organisationnels,
- Co-construire et mettre en œuvre un plan d'action SMART favorisant un retour au travail sécurisé et pérenne

Contenu :

Jour 1 :

- Les étapes du retour au travail : besoins, freins et leviers
- Analyse des cas de rechute : ce qui coince dans les pratiques actuelles
- Transformer ses croyances limitantes
- Cartographie des stressseurs dans son propre environnement de travail

Jour 2 :

- Lecture systémique des dynamiques d'équipe et des tensions
- Outils de détection et d'analyse des dysfonctionnements organisationnels
- Identification des ressources existantes et des zones à renforcer

Jour 3 :

- Co-construction d'un **plan d'action SMART** avec une approche participative
- Définition de rôles clés : référents internes, relais, RH, cadre
- Intégration dans la politique institutionnelle de santé au travail

Méthodologie :

Pédagogie active : apports, échanges, analyse de cas, auto-diagnostic, construction de plans d'action en sous-groupes à partir de situations réelles.

Initiation méditation ou cohérence cardiaque, auto-hypnose.

Nombreux témoignages suite à sa pratique de terrain

En pratique :

- En 3 journées de 09 h à 16 h 30
- Centre de formation , Formations Repère, 2 rue de la Maitrise , 1400 Nivelles
- Prix : 450€ TVAC par personne