



VIDOK FORMATIONS propose

Un Atelier sur le BURN OUT des professionnels des RH

*Comment identifier et prévenir l'épuisement professionnel
et la souffrance au travail des acteurs RH?*

Un moment inédit d'échanges et de partage de votre vécu et de vos pratiques

Jeudi 17 juin 2021 de 12h30 à 14h30 par visioconférence

Cette session de 2 heures à distance est dédiée aux professionnels de la fonction RH.

Notre approche

Les professionnels RH vivent au quotidien des situations complexes, où les sujets et leur positionnement sont souvent difficiles sur bien des plans (humain, social, politique) dans un environnement pas toujours évident et où la fonction n'est pas toujours reconnue. Ils/Elles ont à cœur de mener leur mission dans l'intérêt des autres et doivent fréquemment faire face à une forte charge de travail. Souvent au bord de l'épuisement professionnel, ils/elles sont souvent seul.e.s face à leurs responsabilités avec peu d'espace d'échanges avec leurs pairs.

Consciente de cette réalité, l'équipe de Vidok Formations propose un atelier exclusivement réservé aux professionnels RH afin d'identifier les signaux et symptômes du burn out ; d'échanger entre pairs, avec d'autres professionnels RH, de la réalité de votre profession et réfléchir aux pistes possibles pour vivre autrement votre quotidien.

Les objectifs de cet atelier

Co-animé par **deux professionnelles RH** et **une psychosociologue**, cet atelier-formation a pour objectifs :

- décrypter des signaux de l'épuisement professionnel et de la souffrance au travail des professionnels RH ;
- proposer un moment de recul et d'échange entre pairs sur leur vécu professionnel
- élaborer des pistes d'amélioration dans leur pratique quotidienne.

Pour bien comprendre ce qu'est vraiment le Burn out, donner une grille de lecture des signaux et des symptômes ; la première partie de la session apportera **des éléments théoriques** en se concentrant sur la réalité de la fonction RH présentés par **Carole CHARRAS, psychosociologue**, spécialisée dans l'accompagnement des parcours et des pratiques professionnelles associée au sein du [Cabinet DIALECTICA Santé au travail](#).

Sous l'impulsion de **Julie Fristch et de Vanessa Salaun**, Responsables des Relations sociales au sein de différents groupes devenues Consultantes indépendantes, la deuxième partie sera consacrée à un temps de partage et de réflexion collective pour poser des pistes concrètes d'amélioration de votre quotidien en s'appuyant sur les expériences des autres participants du groupe.

Nos intervenantes



Carole Charras est une psychosociologue riche de son double cursus de formation : psychologie et sociologie des organisations au Québec. Spécialisée dans l'accompagnement des parcours et des pratiques professionnelles, elle pilote aujourd'hui notre Centre de Bilans de Compétences. Elle accompagne depuis 2011 des professionnels de tous secteurs d'activités dans leur parcours professionnel. Carole est également référente des actions d'analyse de la pratique professionnelle, véritable levier pour la santé des collectifs de travail. Elle a obtenu en 2015 un Diplôme Universitaire en Analyse de la Pratique Professionnelle dispensé par le département de la formation professionnelle en psychologie-Lyon II. Professionnelle rigoureuse, elle pilote des actions en santé au travail sur différents niveaux d'intervention : accompagnement organisationnel, collectif et soutiens individuels. Elle veille toujours à avoir une lecture circulaire des situations dans une logique non jugeante et non normative. Engagée, efficace, respectueuse des organisations et des personnes, elle se forme en continue pour lever les barrières entre les disciplines et rechercher la meilleure méthode d'intervention.



Julie FRITSCH, consultante en relations sociales et RH (indépendante)

Avocate de formation, Julie Fritsch a exercé auprès du Barreau de Paris avant de rejoindre l'entreprise, d'abord en qualité de responsable des affaires juridiques et sociales, ensuite en fondant sa propre structure de consultante en relations sociales et ressources humaines. Son

expertise couvre notamment : l'accompagnement des managers, des DRH et de leurs équipes, l'assistance des instances représentatives du personnel et des organisations syndicales, le conseil en matière de changement d'organisation et lors de restructurations. Forte de sa formation d'excellence et de la complémentarité de ses expériences de conseil et de manager, Julie travaille au quotidien avec des professionnels RH et comprend leurs enjeux actuels et les difficultés qu'ils/elles rencontrent. Julie est également médiatrice, certifiée à la pratique de la médiation en entreprise délivrée par l'Institut Français de la Médiation. Julie vous apportera des propositions concrètes sur la prévention du burn out, issues de son expérience personnelle et professionnelle.



Vanessa SALAUN, Consultante en ressources humaines (indépendante), intervenante pour VIDOK Formations, Vanessa a été en charge au cours des 20 dernières années des relations sociales au sein de plusieurs Groupes internationaux dans les domaines de la Presse, de la Banque/Assurance et de la Gestion d'actifs. Actuellement, elle consacre son activité à l'accompagnement des équipes RH et des managers sur des domaines variés tels que le recrutement, la formation (relations sociales et management) et apporte un support juridique sur des problématiques individuelles et dans la gestion de la relation avec les Instances représentatives du personnel. Passionnée par les relations humaines, elle s'est également initiée au coaching en 2017. De par son expérience, Vanessa collabore également quotidiennement avec les professionnels RH et perçoit la difficulté de leur positionnement. Vanessa partagera son expérience en tant que RH et sa vision de la prévention du burn out pour la profession.

Programme de la session

Objectifs pédagogiques

- Définir l'épuisement professionnel et la souffrance au travail
- Identifier et comprendre les causes de l'épuisement professionnel
- Identifier les facteurs de risque et les situations à risques de l'épuisement professionnel, rapportés aux professionnels RH
- Réfléchir à des actions collectives concrètes pour prévenir la souffrance au travail élaborées entre pairs

Compétences visées

- Reconnaître les aspects pathologiques du travail du burn-out
- Développer des axes de prévention au travers de travaux de réflexion du groupe
- Sensibiliser sur la thématique son entourage professionnel

Méthodes pédagogiques mises en œuvre

- **Phase de renforcement des connaissances**
Notre experte en psycho-sociologie du travail apporte les informations actualisées en s'appuyant sur les connaissances spécialisées en souffrance au travail.
- **Exposé/débat**
Pédagogie active centrée sur l'apprenant avec un groupe de travail composé de 10 personnes maximum. Les animatrices proposent aux participants de réfléchir sur la thématique exposée.
- **Atelier pratique**
Interaction, être en situation, « repenser » sa manière d'interagir dans son environnement professionnel

Public, conditions d'accès

Acteurs des ressources humaines

Pré-requis

Appétence sur la thématique traitée

Engagement de confidentialité sur le contenu des partages pendant la session

Nombre de participants : limité à 10 personnes

Tarifs: inscription individuelle 60 euros et 110 euros pour une inscription via entreprise

Détails pédagogiques

Dossier de l'intervenant (document dit fil conducteur comprenant transmis avant l'action)

- Le programme de formation
- Les objectifs pédagogiques
- Les coordonnées des intervenantes
- Les listes d'émargement des participants et des intervenantes
- Diaporama sur Powerpoint des exposés des experts

Livret Participant

- Le programme de formation
- Les objectifs pédagogiques
- Les présentations de l'expert et documents utilisés lors de l'atelier

Méthodes de l'évaluation de l'action proposée

- Élaboration des pistes d'amélioration
- Recueil des indices de satisfaction sur la qualité du programme et des interventions et sur l'intérêt pour la pratique