

## **Prévenir et éviter le burn-out des salariés et dirigeants d'entreprise par une approche individuelle et autonome**

**Dernière mise à jour le : V1 – 10/03/2023**

Format de la formation : **présentielle**

Langue : **français**

Organisation : **Intra-entreprise**

Durée et horaires de la formation

Durée totale en heures : 7 heures (2 demi-journées de 3h30)

Tarifs : **sur devis**

### **Modalités d'accès :**

La formation a lieu chez le client, les modalités d'accès seront précisées ultérieurement selon l'organisation choisie.

### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Si vous êtes en situation de handicap et que vous voulez suivre cette formation, merci de contacter notre référent handicap, Mme JEGU Gwenaëlle joignable par mail à l'adresse [contact@opya-formations.fr](mailto:contact@opya-formations.fr) et/ou par téléphone au 07.63.09.89.35. Selon la nature de votre handicap, le référent déterminera les conditions d'accessibilité à la formation et l'adaptation des moyens de la prestation dont l'accessibilité des ressources et/ou la présence de supports spécifiques. Le référent pourra également vous orienter vers un partenaire capable de proposer une ingénierie de formation compatible avec la nature de votre handicap. Vous pouvez télécharger notre guide handicap à ce sujet.

### **Public et prérequis :**

- **Public** : les dirigeants, managers et salariés d'entreprise
- **Prérequis** : Aucun

### **OPYA INSTITUT**

Siège situé au 14, rue de QUATREFAGES – 75005 PARIS

Tél : 07 63 09 89 35 – Email : [contact@opya-formations.fr](mailto:contact@opya-formations.fr)

Site Institut : <https://www.opya-formations.fr/>

Siret n° : 884 244 807 00019 – NDA : 11756115775 – V1.0\_10\_03\_2023



## **Objectifs et compétences visées :**

### Objectif général :

Prévenir et éviter le burn-out des salariés et dirigeants d'entreprise par une approche individuelle et autonome

### Objectif professionnel global de la formation :

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable d'identifier les mécanismes d'épuisement physique et psychique au travail, d'associer les symptômes au fonctionnement du corps et de transformer les comportements posturaux et alimentaires pour les adapter à ses besoins spécifiques, construire un bien-être durable et optimiser sa productivité.

### **Modalités d'évaluation :**

Dispositifs d'évaluation avant la formation : Analyse des besoins.

Dispositifs d'évaluation pendant la formation : Mise en situation, études de cas, atelier De questionnement oral par tour de table

Dispositif d'évaluation des acquis à la fin de la formation : Mise en situation, études de cas

Dispositif d'évaluation de la satisfaction à la fin de la formation :

- QCM d'évaluation de fin de formation
- Questionnaire de satisfaction à chaud
- Questionnaire de satisfaction à froid (J+30 fin de formation)

### **Modalités pédagogiques :**

#### ***Méthodes et moyens pédagogiques :***

- Exposé
- Cas pratique
- Démonstration
- Activité

#### ***Ressources pédagogiques :***

- Programme de formation
- Support de formation
- Power point (Support de formation)

### **Modalités techniques :**

***Moyens techniques :*** Outil de projection et/ou de diffusion (TV, Vidéoprojecteur ou partage d'écran)

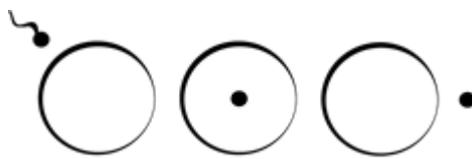
## **OPYA INSTITUT**

Siège situé au 14, rue de QUATREFAGES – 75005 PARIS

Tél : 07 63 09 89 35 – Email : [contact@opya-formations.fr](mailto:contact@opya-formations.fr)

Site Institut : <https://www.opya-formations.fr/>

Siret n° : 884 244 807 00019 – NDA : 11756115775 – V1.0\_10\_03\_2023



**Modalités d'accompagnement :**

**Formateurs chez OPYA INSTITUT :**

[Contact@opya-institut.fr](mailto:Contact@opya-institut.fr) - 07.63.09.89.35

- **Raphaëlle AUTHEMAN**  
Raphaëlle AUTHEMAN est ostéopathe D.O. diplômée en 2012, elle exerce dans son cabinet privé au cœur de Paris. Professeur de yoga et diplômée en micronutrition-santé de l'université de Dijon, elle est également présidente et formatrice au sein de l'organisme de formation OPYA INSTITUT depuis 2020.
  
- **Gwenaëlle JEGU**  
Gwenaëlle Jegu est ostéopathe D.O diplômée en 2012. Elle exerce en cabinet au centre de la femme et du fœtus à Plaisir (78). Professeur de yoga et diplômée en micronutrition-santé de l'université de Dijon, elle est également directrice générale et formatrice au sein de l'organisme de formation OPYA INSTITUT depuis 2020.
  
- **Amélie DECOUX**  
Amélie Decoux est ostéopathe D.O diplômée en 2008, elle exerce en cabinet à Annecy. Professeur de yoga et en cours de diplôme en micronutrition santé auprès du SIIN, elle est également directrice générale et formatrice au sein de l'organisme de formation OPYA INSTITUT depuis 2020.

**Référents :**

**Raphaëlle AUTHEMAN : référent administratif**

**Amélie DECOUX : référent pédagogique**

**Gwenaëlle JEGU : référent handicap**

**Justificatifs relatifs à l'exécution de l'action de formation :**

Pour justifier de l'assiduité du stagiaire et de la bonne exécution de la formation, les éléments suivants peuvent être fournis :

- Feuille d'émargement
- Évaluation réalisée
- Preuves d'accompagnement

**Sanction(s) de la formation : attestation de formation**

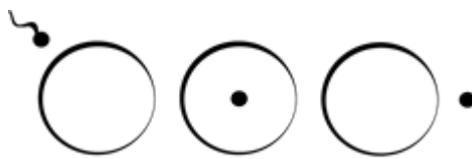
**OPYA INSTITUT**

Siège situé au 14, rue de QUATREFAGES – 75005 PARIS

Tél : 07 63 09 89 35 – Email : [contact@opya-formations.fr](mailto:contact@opya-formations.fr)

Site Institut : <https://www.opya-formations.fr/>

Siret n° : 884 244 807 00019 – NDA : 11756115775 – V1.0\_10\_03\_2023



## Parcours pédagogique

### ***Module 1 : Identifier les mécanismes d'épuisement physique et psychique au travail***

Durée du module : 3h30 heures

Nombre de séquences : 4

Objectif du module : A l'issue du module, le stagiaire sera capable d'identifier les mécanismes d'épuisement physique et psychique au travail, d'associer les symptômes au fonctionnement du corps et d'identifier les comportements adaptés aux besoins spécifiques

#### •Séquence d'introduction

Durée de la séquence : 30 min

Modalité de la séquence : Présentielle

Contenu de la séquence :

Séance 1.1 : Présentation de la formation et de son organisation et des supports

Séance 1.2 : Présentation du/des formateur(s)

Séance 1.3 : Définition du cadre formatif

Séance 1.4 : Présentation des stagiaires

Séance 1.5 : Test de positionnement des stagiaires et analyses des besoins

#### •Identifier les mécanismes d'épuisement physique et psychique au travail

Durée de la séquence : 60min

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'identifier les mécanismes d'épuisement physique et psychique au travail

Contenu de la séquence :

séance 2.1 : Définir les concepts généraux d'épuisement (physiques, psychiques, burnout)

séance 2.2 : Comprendre la pyramide de Maslow et la pyramide inversée

séance 2.3 : Utiliser les liens entre l'anatomie, la physiologie et les concepts de posture et mobilité

#### •Associer les symptômes au fonctionnement du corps-partie 1

Durée de la séquence : 60min

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'associer les symptômes physiques et psychiques au fonctionnement du corps en comprenant les mécanismes corporels généraux

Contenu de la séquence :

séance 3.1 : Associer la physiologie du corps humain aux pathologies TMS les plus fréquentes

Séance 3.2 : Identifier les besoins psycho-physiologiques propres aux activités professionnelles et personnelles

Séance 3.3 : Comprendre les enjeux du système immunitaire sur la santé globale

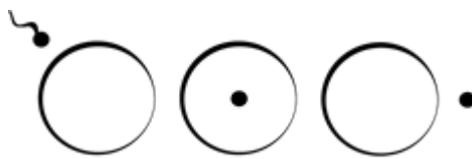
#### **OPYA INSTITUT**

Siège situé au 14, rue de QUATREFAGES – 75005 PARIS

Tél : 07 63 09 89 35 – Email : [contact@opya-formations.fr](mailto:contact@opya-formations.fr)

Site Institut : <https://www.opya-formations.fr/>

Siret n° : 884 244 807 00019 – NDA : 11756115775 – V1.0\_10\_03\_2023



• Identifier les comportements adaptés aux besoins spécifiques du collaborateur

Durée de la séquence : 60min

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de considérer des liens transversaux entre le corps, les gestes, la posture et l'alimentation

Contenu de la séquence :

séance 4.1 : Définir le rôle majeur de la prévention des TMS et épuisement psychique (gestes, posture et alimentation)

Séance 4.2 : Mise en situation posturale et respiratoire dans l'objectif pédagogique de s'en servir comme outils de protection et de prévention des TMS

Séance 4.3 : Définir la relation entre l'alimentation et les neurotransmetteurs pour lutter contre l'épuisement psychique et augmenter les performances intellectuelles

Séance 4.4 : définir les rôles du système immunitaire dans la fabrication des processus chimiques nécessaires à la santé globale

Séance 4.4 : Remise du carnet de bord utile à l'auto-pédagogie et bilan de fin de journée

***Module 2 : Transformer les connaissances posturales et alimentaires en outils de performance professionnelle***

Durée du module : 3h30 heures

Nombre de séquences : 5

Objectif du module : A l'issue du module, le stagiaire sera capable de transformer ses connaissances relatives aux mécanismes d'épuisement physique et psychique au travail, d'associer les symptômes au fonctionnement du corps et d'identifier les comportements adaptés aux besoins spécifiques pour augmenter son bien-être au travail, le prémunir des TMS et optimiser sa productivité

• Séquence d'introduction

Durée de la séquence : 30 min

Modalité de la séquence : Présentielle

Objectif du module :

Contenu de la séquence :

Séance 1.1 : Accueil des participants

Séance 1.2 : Reveil pédagogique

Séance 1.3 : Tour de table sur la mise en place des conseils généraux

• Associer les symptômes au fonctionnement du corps-partie 2

Durée de la séquence : 45 min

Modalité de la séquence : Présentielle

Contenu de la séquence : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'identifier les différentes typologies de pathologies et de les associer à des comportements posturaux, alimentaires ou respiratoires qui correspondent.

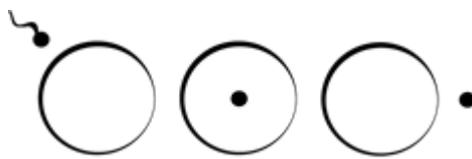
**OPYA INSTITUT**

Siège situé au 14, rue de QUATREFAGES – 75005 PARIS

Tél : 07 63 09 89 35 – Email : contact@opya-formations.fr

Site Institut : <https://www.opya-formations.fr/>

Siret n° : 884 244 807 00019 – NDA : 11756115775 – V1.0\_10\_03\_2023



Séance 2.1 : Étude de cas des différentes typologies de pathologies associées à différents comportements posturaux, alimentaires ou respiratoires

Séance 2.2 : Apprendre à soigner son microbiote et assurer une bonne immunité générale

Séance 2.3 : Tour de table sur la mise en place des conseils généraux

• Optimiser sa mécanique corporelle afin d'améliorer sa productivité

Durée de la séquence : 45 min

Modalité de la séquence : Présentielle

Contenu de la séquence : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'optimiser sa mécanique corporelle afin d'améliorer sa productivité

Séance 3.1 : mise en situation individualisée : adaptation posturale

Séance 3.2 : mise en situation individualisée : compréhension des systèmes d'économie d'énergie du corps humain

Séance 3.3 : mise en situation individualisée : optimisation de la productivité par la mise en place de solutions de remédiations physiologiques

• Optimiser sa mécanique corporelle afin d'améliorer sa productivité

Durée de la séquence : 45 min

Modalité de la séquence : Présentielle

Contenu de la séquence : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de concevoir un programme personnel de routine de mobilité corporelle

Séance 4.1 : mise en situation : routine de mobilité haut du corps

Séance 4.2 : mise en situation : routine de mobilité bas du corps

Séance 4.3 : mise en situation : routine de mobilité corps entier

• Clôture de la formation

Durée de la séquence : 45 min

Modalité de la séquence : Présentielle

Contenu de la séquence : A l'issue de la séquence, le stagiaire aura acquis les outils nécessaires à la mise place d'outils posturaux et alimentaires visant à le prémunir contre les TMS et l'épuisement psychiques liés à sa fonction professionnelle

Séance 4.1 : Évaluation des acquis par QCM

Séance 4.2 : Bilan de fin de formation sous forme de tour de table et question/réponse

Séance 4.3 : Questionnaire de satisfaction à chaud

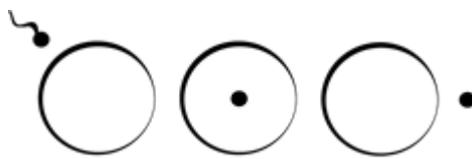
**OPYA INSTITUT**

Siège situé au 14, rue de QUATREFAGES – 75005 PARIS

Tél : 07 63 09 89 35 – Email : [contact@opya-formations.fr](mailto:contact@opya-formations.fr)

Site Institut : <https://www.opya-formations.fr/>

Siret n° : 884 244 807 00019 – NDA : 11756115775 – V1.0\_10\_03\_2023



<b>JOUR 1</b>	
	Accueil
9h00-9h30	Présentation de la formation, des stagiaires, des formateurs Définition du cadre formatif Test de positionnement Analyse des besoins et positionnement des bénéficiaires
9h30-10h30	Identifier les mécanismes d'épuisement physique et psychique au travail : Définition des concepts généraux d'épuisements (physiques, psychique, burn out) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pyramide de MASLOW et pyramide inversée</li> <li>- Anatomie générale et simplifiée</li> <li>- Physiologie du corps</li> <li>- Postures/mobilité</li> </ul>
10h30-10h45	PAUSE
10H45-11h45	Associer les symptômes au fonctionnement du corps part 1 : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sémiologie transversale</li> <li>- Physiologie-pathologie</li> <li>- Besoins physiologiques</li> <li>- Immunité : les grands concepts</li> </ul>
11h45-12h45	Identifier les comportements adaptés aux besoins spécifiques du collaborateur : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rôle majeur de la prévention</li> <li>- Gestes</li> <li>- Postures (bord de chaise, marche pied)</li> <li>- La respiration physiologie</li> <li>- Alimentation/neurotransmetteurs/intestin</li> <li>- Chrono nutrition</li> <li>- Remise du carnet de bord avec mise en place des choses simples à réaliser (auto-pédagogie)</li> <li>- Bilan de fin de journée</li> </ul>
<b>JOUR 2</b>	
9h00-9h30	Accueil des participants

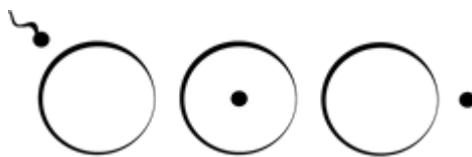
**OPYA INSTITUT**

Siège situé au 14, rue de QUATREFAGES – 75005 PARIS

Tél : 07 63 09 89 35 – Email : contact@opya-formations.fr

Site Institut : <https://www.opya-formations.fr/>

Siret n° : 884 244 807 00019 – NDA : 11756115775 – V1.0\_10\_03\_2023



	<ul style="list-style-type: none"><li>- Réveil pédagogique</li><li>- Questionnaire de mise en place des conseils généraux (fatigue, compétences, douleurs)</li></ul>
9h30-10h15	Associer les symptômes au fonctionnement du corps part 2 : <ul style="list-style-type: none"><li>- Physiologie-symptomatologie-pathologie</li><li>- Études de cas présentant différentes typologies de pathologies associées à différents comportements posturaux ou alimentaire et respiratoire</li><li>- Soigner son microbiote et assurer une bonne immunité générale</li></ul>
10h15-11h00	Optimiser sa Mécanique corporelle afin d'améliorer sa productivité en situation individualisée : <ul style="list-style-type: none"><li>- Adaptation posturale</li><li>- Compréhension des systèmes d'économie d'énergie du corps humain</li><li>- Optimisation de la productivité par mise en place de solutions de remédiations physiologiques</li></ul>
11h00-11h15	<b>PAUSE</b>
11h15-12h00	Concevoir un programme personnel de routine de mobilité corporelle : <ul style="list-style-type: none"><li>- Routine corporelle haut du corps</li><li>- Routine corporelle bas du corps</li><li>- Routine corporelle corps entier</li></ul>
12h00-12h45	Clôture De la journée formation : <ul style="list-style-type: none"><li>- Évaluation</li><li>- Tour de table et questions/réponses</li><li>- Bilan de fin de formation</li><li>- Questionnaires de satisfaction à chaud</li></ul>

**OPYA INSTITUT**

Siège situé au 14, rue de QUATREFAGES – 75005 PARIS

Tél : 07 63 09 89 35 – Email : [contact@opya-formations.fr](mailto:contact@opya-formations.fr)

Site Institut : <https://www.opya-formations.fr/>

Siret n° : 884 244 807 00019 – NDA : 11756115775 – V1.0\_10\_03\_2023