**Atelier burn out (B.O.)**

**20 mars 2020**

**OBJECTIF DU ZOOM : partage d’expérience des uns et des autres**

* 4 étapes du B.O. : Clarisse a déposé dans Drive un document décrivant les deux premières étapes
* Toutes les personnes n’entrent pas forcément dans la 3e et 4e étapes
* Travail de prévention plus facile dès l’instant où l’on connaît les premières étapes : situation pas désespérée
* Modèle de Hudson
* Etape n°2 :
  + Très intéressante
  + Inhabituelle sans pour autant que les personnes soient en B.O.
* **Action : Pierre** envoie son mémoire avec la partie sur B.O.
* Le client a intérêt à faire appel au Coach en phase 2
* Coaching de performance recherché par le client pour faire la même chose ou changer sa « vision du monde » actuel
* Coaching de l’être en phase 3 pour travailler la confiance et l’estime de soi

**EXPERIENCE PERSONNELLE DU B.O.**

* **Christine**
  + Etait en phase 4
  + A participé à une formation de sensibilisation au B.O. effectué par un psy
  + Ne s’est pas fait accompagnée en thérapie
* **Pierre**
  + Deux B.O. : un en 2013 et un autre en 2015
  + Ne s’est pas fait accompagné en 2013
  + 2015 : accompagné en coaching après 3 séances de psy
  + Phase 3 : psy obligatoire
* **Patrice**
  + Médecin de famille l’a déclaré en B.O. (début de phase 4)
  + Ne s’est fait accompagner ni par un psy ni par un Coach
  + A démissionné de son travail
  + A effectué ensuite une formation de formateurs + coaching
* Se faire accompagner par un Coach et un thérapeute n’est pas incompatible
* Spécialisation gestion du stress : dessin que Pierre nous a montré

**Action : Pierre** déposera le document sur Drive

* Titre de l’atelier B.O. proposé par Clarisse : « le connaître pour le reconnaître » : développement citoyen et social, bien au-delà du développement personnel

**ROLE DU COACH**

* Trouver parade à « la patate chaude » : quid ?
* Comment parler du B.O. ? Ex : via intelligence émotionnelle, dans le corps (« j’en ai plein le dos »)
* CNV
* Communication bienveillante

**STRUCTURE DE L’ATELIER B.O.**

Proposition par Nathalie comme base de discussion :

1. Soumettre un questionnaire aux participants sur leur vision du B.O.
2. Phase informative sur les étapes 1 et 2 du B.O.
3. Comment se relever du B.O. ?

Proposition du groupe après échange (à affiner bien sûr en terme de journées) :

1. Proposition de Clarisse d’effectuer un module préliminaire sur le stress positif
2. Questionnaire soumis aux participants, par groupe de 2 ou 3 afin que chacun s’exprime sur ses représentations du B.O. Vision présentée ensuite en grand groupe : possibilité d’utiliser la méthode Philips 6x6

Alternative : envoyer un email en amont à chacun des participants pour obtenir sa vision du B.O.

1. Session informative : connaître et reconnaître le B.O.
2. Quelles sont les attentes et besoins des Chefs d’établissement
3. Quels sont les éléments stresseurs qui mènent à l’épuisement ?
4. Quels sont les outils sur la gestion du stress

**Action : Pierre** mettra sur le drive un module qu’il a sur la gestion du stress

1. Mise en situation : proposition de Patrice de situations caricaturales devant des classes par exemple
2. Test de Maslach sur le B.O. (déposé sur le Drive B.O.) : certaines personnes peuvent se rendre compte qu’elles sont concernées et avoir besoin d’un accompagnement individuel en coaching et d’un accompagnement psy en parallèle.

**PROCHAIN ZOOM**

* **Vendredi 27 mars de 15h30 à 17h00**
* Ordre du jour :
  + Clarisse exposera les étapes 3 et 4 du B.O. ***(FAIT)***
  + Réfléchir à un atelier sur la gestion du stress (avec exercices ludiques)
  + Quid de l’accompagnement des équipes ?
  + Patrice : démonstration de l’application Discord en fin de session ***(FAIT)***

Niveaux logiques de DILS : <http://www.coachrelax.fr/blog/niveaux-logiques-dilts/>

Courbe du deuil : <http://divise.fr/wp-content/uploads/2016/06/Divorce-Courbe-du-Deuil-relation-duree-divorce-divise.png>

Vidéo de Clarisse : <https://drive.google.com/file/d/1a0ZxDzPXAMrHBnSYsEQuTU42U1f8DPJb/view?fbclid=IwAR2Xkt6I3XLUXTlEg23y1QuIb1VM1xsWOSqy8cCR_R0y1XJaJH5Zun4zZyk>