



JOURNÉE DE FORMATION

**PRÉVENTION DU  
BURN-OUT : PRENDRE  
SOIN DE SOI POUR  
MIEUX PRENDRE SOIN  
DES AUTRES**

**Date : 13 octobre 2022**

# PRÉVENTION DU BURN-OUT : PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX PRENDRE SOIN DES AUTRES

En tant que chef-fe de proximité, les sollicitations sont nombreuses. Il est donc essentiel de ne pas se laisser dépasser et pouvoir prendre soin de soi afin de rester efficace et épanoui dans sa position. De cette façon, le/la responsable d'équipe devient également un exemple pour ses collaborateur-ric-e-s et les encourage à faire de même. En prenant soin de soi, le cadre prend également soin de son équipe et favorise ainsi un sentiment de bien-être au sein de ce collectif.

---

## Public cible

Professionnel-le-s responsable-s d'équipes ou de groupe et titulaires d'un diplôme des domaines de la santé souhaitant développer des compétences en leadership et communication au sein de l'équipe dont il/elle est responsable.

---

## Contenu

- Nuisances à notre fonctionnement optimal (freins, obstacles)
- Actions motivantes qui nous aident efficacement
- Repères de bien-être pour un soutien durable
- Acquisition d'outils et ressources pour construire une relation de meilleure qualité à nous-mêmes et donc aux autres
- Soutien dans notre fonctionnement optimal

---

## Méthodes

Ateliers alliant apports théoriques issus des neurosciences et de la psychologie positive, réflexions individuelles et travaux de groupe ainsi que diverses pratiques pour le mieux-être.

---

## Intervenante

Madame Gabriela Leone, formatrice, coach, experte en Ressources Humaines  
Madame Monique Borcard-Sacco, psychologue dipl., enseignante UNIL/EPFL

---

## Informations pratiques

- Date : 13 octobre 2022, 09h00 à 17h00
- Délai d'inscription : 01 septembre 2022
- Prix : CHF 350.00

Ce cours fait partie du module « Affiner son leadership » de 5 crédits ECTS.

La participation à la journée donne droit à une attestation de formation continue délivrée par la Haute école de santé Fribourg.

Lieu des cours, conditions et inscriptions : <http://www.heds-fr.ch/journees>

**Haute école de santé Fribourg**  
Secrétariat de la Formation continue  
Route des Arsenaux 16a  
1700 Fribourg / Freiburg  
[formationcontinue.heds@hefr.ch](mailto:formationcontinue.heds@hefr.ch)

