
Programme de Formation

Labo 11 : 20 septembre 2027 - Quel est le point commun entre, le Burn out, le bore out et le brown out... Hé bien c'est "Out !"

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap, consultez [notre politique d'accessibilité](#) sur notre site internet. Vous pouvez contacter Frédérique Laclos par l'intermédiaire du [formulaire](#) de la rubrique contact ou par mail : contact@mimethys.com

Organisation

Durée : 2 heures

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

★ Description

Issus du croisement entre la formation, l'analyse de pratiques managériales et la supervision, les *Ateliers du management* proposent un espace de réflexion collective à partir de situations professionnelles vécues.

Cet atelier de 2 heures est consacré à l'exploration des situations de fatigue profonde, de perte de sens ou de décrochage qui peuvent traverser les équipes et les managers. Les participants travaillent à partir de situations concrètes apportées par le groupe, dans un cadre favorisant le partage d'expériences entre professionnels de tous secteurs.

L'atelier peut s'inscrire aussi bien dans une démarche de découverte de nouvelles grilles de lecture managériales que dans un approfondissement pour des personnes déjà formées en management relationnel souhaitant affiner leur posture face à des situations humaines complexes.

Fidèle à la philosophie du *Pouvoir du lien*, aucun groupe de niveau n'est constitué. Le travail prend appui sur la dynamique relationnelle du groupe présent, permettant d'expérimenter l'intelligence collective et d'explorer des marges de compréhension et d'ajustement face à des situations parfois éprouvantes.

Des situations fréquemment évoquées :

- « Je sens que ce n'est pas juste de la fatigue, il y a quelque chose de plus profond. »
- « Certains s'effondrent, d'autres décrochent complètement. »
- « Je sais que personne n'est indispensable, mais si je ne suis plus là pour eux... »

🎯 Objectifs pédagogiques

- Savoir faire la distinction entre le burn, brown, et le bore out et repérer leur mode d'expression dans l'équipe.
- Comprendre les enjeux d'une organisation dysfonctionnelle.





Compétences acquises à l'issue de la formation



Public visé

Professionnels en situation d'encadrement ou de pilotage d'équipe : managers, responsables, chefs de projet, coordinateurs et toute personne assumant une fonction managériale dans le cadre de son activité.



Prérequis

Avoir une activité managériale



Modalités pédagogiques

Approche interactive et expérientielle



Moyens et supports pédagogiques

- Présentation et analyse d'expériences
- Mises en situation



Modalités d'évaluation et de suivi

A l'issue de la formation, un questionnaire de satisfaction sera renseigné par chaque participant afin qu'il évalue la pertinence des contenus de la formation au regard de sa pratique professionnelle.



Déroulé de la formation

Variable non renseignée