

Le Burnout ne passera pas par moi

Public	MJPM en activité, autres professionnels, ou publics concernés par la protection juridique des majeurs ou œuvrant auprès des personnes en situation de vulnérabilité		
Prérequis	Publics concernés par la protection juridique des majeurs ou œuvrant auprès des personnes en situation de vulnérabilité	Nombre de participants	15 participants
Dates	Mardi 07 octobre 2025	Horaires	de 9h à 12h
Lieu	Formation à distance à partir de l’outil VISIO FNMJI		
Prix	Tarif adhérent FNMJI : 110.00 € HT et 110.00 € TTC Tarif Contributeurs FNMJI : 110.00 € HT et 110.00 € TTC Tarif assistant des adhérents FNMJI : 140.00 € HT et 140.00 € TTC Tarif sympathisant des associations locales futurs MJPM : 160.00 € HT et 160.00 € TTC Tarif non adhérent FNMJI : 190.00 € HT et 190.00 € TTC		
Accessibilité handicap	La FNMJI demande à être informée sur les situations de handicap des participants afin d’adapter les modalités pédagogiques aux objectifs de la formation, de prendre en compte les moyens de compensation du handicap. Contact Référent Handicap : formation@fnmji.fr		
Moyens d’encadrement pédagogique et technique	Intervenante	Mme Carole BOURDEAU, Coach professionnelle	
	Responsable pédagogique	FNMJI	
	Responsable de projet	Cécile CARDUNER formation@fnmji.fr	
Source et bibliographie	- Agir sur le travail pour prévenir le burnout – Anact (Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail) - Code du travail Articles L4121-1 à L4121-5 - Le Burnout : Le syndrome d'épuisement professionnel - Christina Maslach, Michael P. Leiter - Grille des facteurs de risques psychosociaux – INRS - Le burnout : le détecter et le prévenir - Catherine Vasey		
Modalités d’évaluation des acquis	Un questionnaire sur les attentes de participants est envoyé en amont, avec possibilité d’analyse de dossiers spécifiques illustrant la formation. Une évaluation pédagogique est transmise à chaque participant par mail à la fin de la formation. Deux mois plus tard, un questionnaire d’évaluation pédagogique est transmis à chaque participant par mail. Un bilan oral peut être réalisé à l’issue de la session de formation.		
Sanction de la formation	Une attestation individuelle de formation sera transmise à chaque participant à l’issue de la formation.		

Programme de formation

Objectifs pédagogiques	Contenus pédagogiques	Méthodes pédagogiques
Installer le processus de la formation	Consignes de fonctionnement	Mise en place de la formation /Visio
Comprendre l'univers émotionnel	- Présenter les concepts clés : émotions, stress, charge mentale, burnout. - Partager des expériences pour comprendre l'impact des émotions au quotidien.	Apports théoriques interactifs Échanges d'expérience
Identifier ses émotions et signaux de surcharge	- Pratiquer l'auto observation émotionnelle. - Utiliser le thermomètre du burnout pour situer son niveau actuel. - Identifier les signes précoces de surcharge mentale	Exercice pratique individuel - Outil d'auto-évaluation
Mettre en lumière ses facteurs personnels de risque	Décrypter ses émotions récurrentes. - Identifier les facteurs personnels de charge mentale. - Élaborer une cartographie en binôme.	Mise en commun en groupe
Élaborer son rituel de prévention	Concevoir une stratégie personnelle de régulation émotionnelle. - Créer un rituel de prévention contre le burnout. - Partager et enrichir les pratiques.	Atelier créatif Travail individuel puis collectif
S'engager envers soi-même	Synthétiser les apprentissages. - Définir un premier pas concret dès demain.	Engagement personnel Échanges collectifs
Evaluer la formation	Bilan afin d'anticiper des transferts d'évolution des pratiques au regard de la formation Recueil des attentes spécifiques	Bilan oral Questionnaire de satisfaction