

## FORMATION PROFESSIONNELLE

**Intitulé :** Mettre en œuvre un accompagnement afin de prévenir l'épuisement, en utilisant la Méthode S.T.O.P Épuisement®

**Public :** tout professionnel de l'accompagnement qui souhaite intégrer dans son offre de service une prestation de prévention de l'épuisement avec la Méthode S.T.O.P Épuisement® développée par Shem's Centre de prévention de l'épuisement®

### Prérequis à l'inscription :

- Formation
  - Coach certifié ou Maître praticien en PNL- ou Formateur professionnel
  - Formation initiale recommandée (mais non obligatoire) : médicale, paramédicale, STAPS, BEJPS, Psychologie, Biologie, Médecines complémentaires
- Expérience professionnelle :
  - 3 ans d'expérience en accompagnement individuel ou en formation
- Entretien préalable d'admission : Il permet
  - Présenter son projet professionnel afin de valider son adéquation avec une démarche de prévention de l'épuisement telle que nous la portons,
  - De vérifier l'adéquation entre le contenu de la formation, les attentes du stagiaire et les exigences de la Méthode Shem's S.T.O.P Épuisement® et du métier.
  - Identifier les éventuels besoins d'adaptation handicap de la formation
  - Partager la charte éthique à laquelle doit se conformer tout intervenant Certifié Méthode Shem'® de prévention de l'épuisement (charte éthique à signer avant le démarrage de la formation, visible sur le site)
  - Informer sur le processus d'habilitation à user de la Méthode S.T.O.P Épuisement® et de son Application S.T.O.P Épuisement® : L'habilitation est sous conditions (avoir obtenu une évaluation supérieure à 70% lors de la certification, charte éthique, supervision, règles d'usage de l'application etc... ). La durée est limitée dans le temps et renouvelable.

### Remarques :

- Des connaissances théoriques de base sur le fonctionnement du corps, du mental, sur les mécanismes physiologiques du stress, la respiration, le sommeil, l'alimentation sont indispensables. Des lectures de documents et livres sont préconisées en compléments des apports théoriques fournis durant les sessions (prévoir du temps de formation asynchrone de lecture et d'intégration)
- Ces connaissances seront testées avant le début de la formation et réévaluées lors des évaluations formatives par QCM tout le long de la formation.
- Il est indispensable d'accompagner 2 « clients/usagers » à partir de la Session 3, et avoir terminé ces accompagnements avant la certification en session 5.
- Selon le parcours professionnel et l'expérience acquise, des dérogations peuvent être accordées sur les prérequis cités plus haut.
- Un entretien individuel à mi-parcours permet de faire un bilan et mieux adapter le parcours si nécessaire.

**Durée : 116h de formation en présentiel, distanciel et autoformation**

**Lieu : 10 Rue de l'île Mabon et en visio sur zoom**

- **81heures synchrones en 11,5 jours :** 9,5 journées (présentiel) + 4 demi-journées (distanciel)
- **35 heures asynchrones en autoformation** entre les sessions : dont lecture de livres, mise en pratique d'accompagnements individuels, assimilation des contenus et exercices, mise en œuvre d'une action de sensibilisation...

### Objectifs Globaux :

Cette formation permet d'acquérir les compétences clés permettant

- D'exercer le métier d'accompagnant en prévention de l'épuisement (primaire et secondaire)
- Et d'animer des actions de sensibilisation collective en entreprise et pour les particuliers.

### Objectifs opérationnels :

A la fin de la formation, le participant sera capable de

- Identifier les connaissances de base du processus d'épuisement et de la dette de fatigue engendrée par le stress chronique
- Identifier les enjeux de la prévention de l'épuisement ; les besoins actuels, freins et opportunités au développement de ce nouveau « métier ».
- Appliquer dans son quotidien les 7 leviers d'action dit de « récupération » préconisés par la Méthode S.T.O.P Épuisement® afin de prévenir pour soi un risque d'épuisement
- Analyser les besoins d'accompagnement individuel d'un usager, ou d'un collectif en entreprise, en lien avec la prévention du risque d'épuisement
- Mettre en œuvre une action de sensibilisation collective dans une démarche de prévention primaire du risque d'épuisement
- Établir des bilans en entretien individuel afin de mesurer des indicateurs d'alerte, repérer les axes prioritaires et leviers d'actions à préconiser en utilisant l'application
- Construire un parcours individuel d'accompagnement "écosystémique" de prévention de l'épuisement en 4 étapes
- Appliquer la méthode S.T.O.P Épuisement® lors d'un accompagnement individuel afin de prévenir l'épuisement-
- Mesurer et évaluer les effets et résultats de l'accompagnement individuel ou de l'action collective
- Définir une offre commerciale pour cette nouvelle prestation et savoir la présenter
- Analyser de façon réflexive son action en situation et identifier les axes d'amélioration

### Modalités pédagogiques :

Pédagogie active alternant des temps d'exploration et de pratique, des mises en situation et jeu de rôle, des temps théoriques et de synthèses personnelles, en individuels, sous-groupe et en grand groupe. Des contrôles continus et des temps d'évaluation formative au « fil de l'eau » permettent d'ancrer les savoirs, savoir-être, savoir-faire. Chacun sera invité à tisser des liens entre son propre vécu, les apprentissages antérieurs afin qu'il puisse être une ressource pour lui-même et pour le groupe. Une évaluation certificative est faite en fin de formation (durant la Session 5) devant un jury composé de 2 intervenants. Le participant devra à cet effet fournir un dossier d'auto-bilan 15 jours avant la certification. Les modalités seront explicitées à la Session 1.

Les supports :

- Padlet, plateforme en ligne pour les ressources pédagogiques
- Groupe d'échange whatsapp
- Vidéo, enregistrement, diaporama, documents numériques
- Paperboard et vidéoprojecteur
- Visio Zoom pour le distanciel synchrone
- Durant la formation : le participant aura un accès de connexion provisoire à Application Shem's S.T.O.P Épuisement® à et bénéficiera d'un « Kit apprenant » gratuit.

**Nombre de participants : 6 personnes (minimum 4)**

### Moyens de suivi et d'évaluation de la formation

- Évaluation formative des acquis en contrôle continue en cours de formation (quizz, questions orale, mise en situation)
- Évaluation Certificative devant un jury à l'issue de la formation : **certifié à partir de 70% de la note globale**
- Évaluation de la satisfaction des stagiaires à l'issue de la formation
- Certificat de réalisation

### Contenus des Modules

**Module 1 (2j) : Intégrer les bases de la Méthode Shem's S.T.O.P Épuisement® de prévention de l'épuisement (14h) – Prérequis : avoir répondu au questionnaire sur l'application Shem's S.T.O.P Épuisement ®**

- **La prévention de l'épuisement** : les enjeux, le cadre réglementaire des obligations en entreprise, les besoins actuels, freins et opportunités au développement de ce nouveau « métier » - Les notions de prévention (les 4 temps, les 3 niveaux d'action, périmètre du champ de la méthode Shem's S.T.O.P Épuisement®)

- **Les connaissances théoriques de base** : processus de l'épuisement, les liens avec la dette de fatigue, le stress chronique, et les effets sur la santé, le SNA (Les processus de régénération et l'influence du système "accélérateur" sympathique et du "frein" parasympathique == > lien avec différents leviers...
- **L'application S.T.O.P Épuisement®** : les 4 axes d'usage (État des lieux, aide à la décision, mesure des effets, base de données pour la Recherche) - méthodologie d'usage (questionnaire, la fiche synthèse et les principes de l'algorithme, les préconisations par catégorie d'indicateurs ...)
- **La méthode Shem's S.T.O.P Épuisement®** : Théorie et pratique sur les 7 leviers d'action pour maintenir nos processus de régénération et recharger nos "batteries" - Les 4 leviers d'action pour diminuer la réactivité et dépenser moins d'énergie
- **Mise en pratique** : Analyser sa Fiche Synthèse « Indicateur d'alerte » fournie par l'application S.T.O.P Épuisement® == > Définir ses objectifs et les faire valider
- **Expérimenter et Pratiquer** : les techniques et outils S.T.O.P des leviers « Mouvement » et « Respiration » afin de les intégrer pour soi et pouvoir les transmettre à autrui – les principes et points de vigilance
- **Construire son plan d'action** intégration des 7 leviers d'action « régénération » pour soi dans son quotidien.

## Module 2 (2j) : Utiliser les leviers d'action pour prévenir ou diminuer la surcharge mentale et physique (14h)

**Bilan** intersession et approfondissement

**Expérimenter et pratiquer** : Acquérir des techniques pour transmettre les outils psychocorporels et faciliter le développement de l'écoute des indicateurs d'alerte (conscience de soi) : travail en binôme et en grand groupe

**Apport sur la Méthode Shem's S.T.O.P Épuisement®** : Levier « Intelligence émotionnelle et relationnelle » : intégrer les émotions pour mieux gérer la relation à soi et à l'autre dans une perspective de prévention de l'épuisement - les Méta programmes « alerte » - les outils psychocorporels à mobiliser (Quiz, Théorie, mise en situation)

**Apport sur la Méthode Shem's S.T.O.P Épuisement®** : Levier « Relation au temps » : modifier sa relation au temps et améliorer une organisation personnelle pour diminuer la surcharge et le stress (quiz, autodiagnostic, Théories et règles de bases préconisées par la Méthode.

**Étude de Cas** (celui du participant, et un panel de cas client du Centre) == > analyse de situation de stress pour identifier les automatisme émotionnelle « pilote automatique », les thématiques récurrentes à prendre en compte (Responsabilité, culpabilité, acceptation, exigence, empathie, engagement, jugement...)

**Mise en pratique et jeu de Rôle** : afin de faciliter un changement, une réaction différente plus économe qui diminue les effets du stress sur soi et les dépense d'énergie -Intégrer les techniques psychocorporelles pour induire une réaction différente et adopter de nouveaux comportements qui préserve l'équilibre santé.

**Construire son plan d'action** d'intégration

## Module 3 : Construire une démarche d'accompagnement prévention de l'épuisement (14h)

- prérequis : avoir un client à accompagner.

**Bilan** « intégration de la méthode dans son quotidien »

**Structurer un accompagnement selon la Méthode Shem's S.T.O.P Épuisement® :**

- o Contenu des 4 étapes : entretien de pré-cadrage – entretien « 1<sup>er</sup> bilan » - entretiens de suivi – entretien de bilan de fin
- o La posture spécifique à cette méthode
- o Initiation à L'art du questionnement évolutionnaire

**Étude des thèmes et notions spécifiques** : Responsabilité, culpabilité, acceptation, exigence, empathie, engagement, normalité, Limite.

**Construire un plan d'accompagnement** : Étude de cas clients du centre Shem's® (fiches « indicateurs d'alerte » de l'application S.T.O.P Épuisement® + contexte de la demande

**Jeu de rôle de mise en situation** : conduire un entretien de cadrage pré bilan + animer le RDV de premier bilan + Animer un rdv de suivi + conduire le RDV de bilan de fin

**Préparer votre entretien client « 1<sup>er</sup> Bilan »**

**Clarifier votre offre commerciale** (tarif, persona...)

**Étude de cas avec Relais** : identifier la nécessité d'un relais (quand ?), vers qui (Shem's, médecin, diététicienne, thérapeute, médecine traditionnelle...) Et comment ? : Étude d'exemples types du Centre.

**Un entretien individuel est prévu à l'issu de cette session (1h en Visio)** : pour faire un point.

## Module 4 Mettre en œuvre un accompagnement individuel prévention de l'épuisement (14h)

En 4 demi-journées (4x3h30) en **distanciel** : supervision de votre accompagnement (visio ZOOM)

Mise en œuvre des temps de formation sur forme de supervision selon le tableau récapitulatif de la formation : chaque participant présente son cas (travail en binôme et en grand groupe) et le formateur apporte des corrections, suggestions...

## Module 5 : Construire une action collective de sensibilisation à la prévention de l'épuisement. (14h)

- **Identifier** les incontournables d'une sensibilisation à la prévention de l'épuisement selon la méthode Shem's®
- **Maitriser un déroulé type** d'une durée d'1h (objectif, contenu)
- **Mise en situation devant un public** : animation d'une sensibilisation devant le groupe par chaque participant
- **Clarifier votre offre commerciale** (tarif, cibles...)
- **Savoir présenter l'offre de Sensibilisation en entreprise** (exemple d'écueils à éviter, les points de vigilance, les freins...)

## Module 6 (1,5j) : Certification devant un Jury (11h)

**But** : évaluer votre capacité à conduire des bilans et accompagnements individuels, et des actions collectives de sensibilisation afin de prévenir l'épuisement des individus en utilisant la Méthode Shem's S.T.O.P Épuisement®

**Modalités** : La certification est accordée à partir de 70% de la note globale.

Entre 60% et 70%, le jury décidera d'une mesure de rattrapage avec. Des actions supplémentaires à mettre en œuvre dans les 2 mois qui suivent la certification.

### 1) DOSSIER CANDIDAT A FOURNIR 15 jours avant le jour J de l'évaluation certificative.

Le candidat doit fournir un dossier en 3 parties, par mail. Il sera étudié et évalué par le jury et servira à préparer l'évaluation certificative en présentiel.

Ce dossier vous permet de prendre du recul sur vos acquis, et identifier vos appuis, et vos axes d'amélioration de vigilance.

- **1 bilan de l'intégration pour soi** : copie des feuilles de route et synthèses des effets et constats
- **1 bilan de l'accompagnement d'un client** : Contexte de la demande initiale, synthèse des entretiens + les 2 fiches indicateurs alertes Avant/Après
- **Une vidéo d'une animation d'action de sensibilisation** prévention épuisement (maximum 45 minutes) faite en visio ou en présentiel

## 2) EVALUATION CERTIFICATIVE DEVANT UN JURY

### 1) Partie collective

- Quizz d'évaluation des connaissances théoriques (30 minutes)

### 2) Partie individuelle (1h10 /candidat)

- Démonstration par Jeu de rôle (40 minutes) : évaluation sur une des étapes d'un accompagnement (entretien de pré-cadrage - entretien « 1<sup>er</sup> Bilan » - entretien de fin de bilan) + entretien de suivi avec gestion d'un blocage à la mise en œuvre d'une action de la feuille de route (10 minutes de préparation)

- Entretien avec le jury (20 minutes) : échange afin d'explicitier les acquis et des points du dossier participant

### Modalités organisationnelles :

L'organisation des sessions selon le tableau ci-dessous est à titre d'exemple. La certification a lieu environ 4 semaines après la Session 4.

	Mois1				Mois2				Mois3				Mois4				Mois5				M6
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S3
M1 - (2j)	x																				
M2 - (2j)				x																	
M3 - (2j)							x														
M4.1 (3h30)										x											
M4.2(3h30)												x									
M4.3(3h30)														x							
M4.4(3h30)																x					
M5 - (2j)																				x	
M6 - (1,5j)																					x

#### Les Tarifs :

Entreprise (+ 100 salariés **5400€**), (- 100 salariés **4400€**) –  
TPE, Association et Indépendant (**3400€**)

Une prise en charge est possible par certains OPCO et par France Travail.

Particulier (**3000€**) : Possibilité d'avoir un échéancier.

#### Les Dates et horaires en collectif :

**Présentiel** : 9h-12h30 et 13h30 -17h

M1 : 29-30/08/24, M2 : 11-12/09/24, M3 : 25-26/09/24, M5 : 12-13/12/24, M5 : 23-24/01/25 (certification).

**Distanciel sur Zoom** : 9h-12h30

M4 : 16 et 30/10/24, 13 et 27/11/24

**Dates et horaires entretien individuel** : 1h le 02/10/24

(horaire à fixer à l'inscription)

**L'ENCADREMENT DE LA FORMATION** : Consultant Formateur Expérimenté dans la prévention de l'épuisement professionnel

**La formatrice Leïla Limam : Directrice du centre Shem's et fondatrice de la Méthode S.T.O.P Epuisement®**

est particulièrement attentive à construire avec chacun le parcours de progression qui lui sera le plus favorable en tissant des passerelles et liens avec les ressources dont il dispose, issues de ses précédents apprentissages et acquis.

- Docteur en Médecine Dentaire, Coach professionnel certifié (2005)
- Master en Programmation Neuro-Linguistique PNL 2005,
- Formation de formateur au CAFOC (Université de Nantes 2006).
- Formée à la méthode WOOQ de diagnostic collectif des risques psychosociaux liés au travail (Service de Psychologie du Travail et des Entreprises de l'Université de Liège), et à l'Optimisation des Organisations (IDO Europe 1998).
- Formée à l'Analyse Systémique de Palo Alto, à la Process Communication© de Taibi Kahler, à la Communication Non Violente CNV.
- Formation en optimisation des organisations et management du changement (IDO Europe en 1997)
- Professeur de Yoga (formation Institut Français de Yoga, cursus de 4 ans)

## Notre Structure :

### A la fois un Organisme de Formation Professionnelle et une structure de Conseil – Audit – Coaching professionnel

Crée en 2006 à Lorient pour accompagner le changement qui préserve le capital humain, notre expertise est d'allier le développement des compétences qui préserve la santé et l'équilibre de chacun et en même temps développent le « mieux travailler ensemble » qui préserve le collectif et pérennise les systèmes dans la durée.

Notre Centre de prévention de l'épuisement, 1er centre en France 100% dédié à la prévention de l'épuisement, a été créé à Rezé en 2016, et est situé aujourd'hui à Nantes.

Nous sommes certifiés QUALIOPI depuis Mars 2020.

Shem's est une SARL de l'ESS. L'agrément ESUS (Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale) a été attribué par la DREETS en 2018, une reconnaissance de notre mission de prévention qui contribue à éviter la fragilisation des individus et des systèmes, et quand nécessaire accompagne la sortie de la fragilisation et le retour vers l'emploi.

## Merci à nos clients qui nous ont fait confiance :

Le CIAS de la Roche sur Yon (secteur Ehpad)

L'Agglomération de la ville de la Roche Sur Yon (secteur petite enfance)

L'URIOPSS PDL, le Réseau des entreprises d'insertion Pdl, APAJH44, l'ARTA de Saint Sébastien/Loire.

Mairie de Rezé, Mairie de Saint Sébastien, Mairie de Vair sur Loire, Le Département Loire Atlantique.

La Région Pays de la Loire, Solution&co (agence de développement économique des pays de la Loire).

Groupe Iris Grim (imagerie médicale)

SNCF, AUDENCIA, VEOLIA

EUROPLACER (industrie), WIBAIE, KUCHLY SA.

ORINOX, VIF, CODE LUTIN (informatique) - NOVAM Ingénierie, COBIOSE...

Groupe TERRENA, Groupe AGROMOUSQUETAIRE, Groupe U ENSEIGNE, Novial, Aliane,