



« se préserver et se renforcer »

un stage immersif et expérientiel interentreprises pour vos salariés à risque d'épuisement professionnel ou préparant leur retour au travail après un burnout

● Le burnout : un mal qui touche le salarié et affecte la performance de l'entreprise

- Un burnout, ou « syndrome d'épuisement professionnel », c'est jusqu'à **2 ans d'arrêt de travail**, voire une impossibilité totale pour le salarié de retourner à son poste. Il affecte la **performance** de l'entreprise : perte de compétences, désorganisation des services, remise en cause des projets, impact sur le climat social, contentieux, etc.
- Après 1 arrêt de travail de plus de 3 mois, il a été montré que **seuls 31% des salariés** se sentent mobilisés pour leur entreprise⁽¹⁾. La reprise du travail après un burnout est un moment **crucial** nécessitant au salarié d'analyser précisément les raisons de son effondrement passé pour **ne pas reproduire** les mêmes schémas.



● L'épuisement professionnel : des signes qui doivent vous alerter

- Percevez-vous chez le salarié un **manque d'entrain** pour se rendre au travail ou des arrêts maladie répétés ?
- Ses **horaires de travail ont-ils tendance à s'allonger** pour lui permettre de boucler ses missions et dossiers ?
- Percevez-vous chez le salarié une forme de procrastination l'amenant à **repousser souvent les tâches** ?
- Avez-vous le sentiment qu'il/elle a davantage de **difficultés à rester concentré(e)** ?
- Le/la salarié(e) se plaint-il/elle de son **sommeil** et se dit-il/elle fatigué(e) ?
- Le/ la sentez-vous **plus irritable qu'auparavant** avec ses collègues ?
- Percevez-vous chez lui/elle des **difficultés à gérer** ses émotions ?
- Est-il/elle plus **sensible aux critiques** de son responsable ?
- Pense-t-il/elle à son **travail le soir** ou le week-end ?
- Le/la sentez-vous plus tendu(e) et **à fleur de peau** ?
- Met-il/elle en avant des questions éthiques ou liées à ses convictions ou à ses valeurs dans son travail ?
- Dit-il/elle que son travail **perd son sens** ?





Pour prévenir l'épuisement professionnel des salariés ou préparer leur retour au travail après un burnout, nous avons conçu pour eux, une expérience immersive dans un cadre propice

- Autour de la métaphore de la technique du Kintsugi, nous les sensibilisons aux différents enjeux de l'épuisement professionnel en lien avec leurs **différentes dimensions** : physique, intellectuelle, émotionnelle et spirituelle (sens donné à sa vie et à son travail). Ces dimensions rythment les différentes journées et permettent au stagiaire d'appréhender ses fonctionnements et ses interactions.

- Nous leur proposons un **espace-temps** dédié à la prise de recul et au retour à soi, pour permettre au stagiaire de repartir outillé face aux situations de stress et d'épuisement.



- Notre approche est **personnalisée** : la taille du groupe (8 à 12 stagiaires) et le caractère résidentiel permettent d'individualiser le parcours de formation en fonction des besoins des participants et de **là où ils en sont face à l'épuisement professionnel** : temps d'échanges avec les intervenants, seul ou en petits groupes, temps pour se ressourcer, approfondissements de certaines dimensions nécessitant d'être davantage travaillées. La mixité du groupe faite de personnes à risque d'épuisement ou passées par un épuisement constitue un levier intéressant pour **faire émerger leurs solutions**.



Le programme de la formation

JOUR 1

Identifier ses moteurs et ses freins

connaissance de soi, de ses drivers, de ses valeurs et objectifs, analyse fonctionnelle du stress

(arrivée à 12h00)

JOUR 2

Identifier ses façons d'interagir

reconnaître ses émotions, identifier ses réactions comportementales et les maîtriser

JOUR 3

Décrypter ses mécanismes de défense et repartir avec un plan d'action

(départ à 15h00)

+

4 à 5 semaines après la première partie

JOUR 4

Travailler sa résilience et son assertivité au service de sa performance individuelle et collective

(arrivée la veille, à 20h00)

JOUR 5

Travailler sa résilience et son assertivité au service de sa performance individuelle et collective

(départ à 15h00)

Le lieu

Kintsugi 金継ぎ ?

*Kin - doré
Tsugi - jointure*

Technique japonaise de réparation des céramiques brisées

Prendre en compte le passé des sujets, leurs histoires et les incidents qu'ils ont pu connaître, voilà la philosophie qui irrigue l'art du Kintsugi.

Les failles sont point d'appui pour construire un renouveau, non pas en les dissimulant mais, au contraire, en les mettant en valeur et en les renforçant.



Notre centre de formation en Bretagne Sud, à moins de 3 heures de Paris en train, et à 1 heure de Roissy et Lyon par vols réguliers, accueille nos stagiaires en chambre individuelle. Ils bénéficient tout au long du séjour d'un cadre de vie confortable alliant authenticité de la région et prestations de qualité.

Nos modalités pratiques : 3 formules

Kintsugi « Bronze » *

Le stage de 2 jours + 2 jours

Le salarié a analysé son rapport au travail et sa manière d'appréhender les interactions. Il a été sensibilisé aux enjeux majeurs.

(4 jours)

Kintsugi « Argent » *

Le stage de 2 jours
+ suivi inter-stage
+ 2 jours

Un travail de fond avec le salarié sur son lien au travail.

(~ 2 mois)

* **Nos prix comprennent :** Le travail préalable à l'accueil de votre salarié en formation | Le transport entre la gare SNCF ou l'aéroport et le lieu de formation | Le forfait résidentiel en chambres individuelles et en pension complète | Le suivi individualisé par des intervenants certifiés | Les activités collectives et individuelles | Une mallette pédagogique constituée d'un cahier de suivi individuel et de quelques ouvrages de référence | Suivant les offres, l'accompagnement inter-stage ou post-stage (~1h30 par semaine)

identifier ses failles

pour les transformer en appuis et gagner en leadership

Kintsugi « Or » *

Le stage de 2 jours + suivi inter-stage
+ 2 jours + suivi post-stage

Le salarié a travaillé sa résilience et son assertivité avec un accompagnement dans la durée.

(~ 5 mois)

connaître ses propres points d'équilibre pour devenir acteur de la prévention des RPS



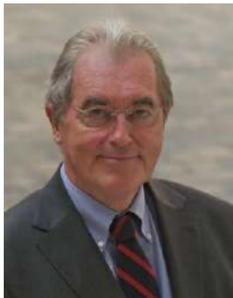
Nos intervenants*, une équipe pluridisciplinaire et experte en accompagnement



Clément Delespaul, DESS RH (2002) et MBA RH Dauphine (2016). 18 années d'expérience professionnelle dans des fonctions généralistes RH et dans le développement des talents. Conseiller prud'homal pendant 10 ans. Formé au Récit de vie et à la pratique de l'accompagnement (formation Executive coaching HEC 2019-2020). Il est à l'origine de la création de Kintsugi RH, une référence à son enfance passée au Japon. [in](#)



Olivier Crosetta est un expert reconnu en management. Après un parcours d'Officier, il a occupé des fonctions de direction puis de direction générale, avant de fonder un cabinet spécialisé dans la transformation des cultures managériales. Coach, formateur, praticien de la relation d'aide centrée sur la personne (ACP Carl Rogers) et conférencier, il est également enseignant associé en écoles (HEC, Ecole Polytechnique, EM Lyon, ISC) sur les thématiques du leadership et de la transformation des organisations. [in](#)



Bertrand Riedinger, a passé 30 ans dans des groupes internationaux (Procter & Gamble, Beiersdorf, LVMH), dans tous les compartiments de la fonction commerciale et la direction générale. Il rejoint ensuite le monde du conseil en créant son cabinet de formation de cadres dirigeants, puis le Syndicat National du Management de Transition. En parallèle il rejoint à sa création, OasYs consultants, un cabinet de transition professionnelle. Très impliqué dans les actions sociales et citoyennes, il est administrateur et intervenant au sein du Club Emploi Cadres St Vincent et membre actif de Cap Jeunesse. [in](#)



Jessica Bodénès a effectué une 1^{ère} partie de carrière dans la Marine nationale comme directrice de cabinet et conseillère en communication auprès d'autorités militaires, Jessica a créé la société "in Tempo - Coaching & Communication" en 2011 afin de proposer ses services dans différents cadres d'action : coaching, formation & enseignement, conseil en communication et accompagnement professionnel et personnel. Formatrice et Coach certifiée en Process Communication Model® depuis 2016, elle propose différents modules de formation et d'accompagnement destinés aux cadres-dirigeants, managers, salariés et équipes constituées souhaitant acquérir une meilleure connaissance d'eux-mêmes, optimiser leur potentiel en communication, développer leur posture managériale et la cohésion de leurs équipes. [in](#)

Vincent Séchet est DRH depuis une trentaine d'années dans l'industrie et les services. Son parcours est guidé par le souci de permettre aux personnes de devenir ce qu'elles sont, en mettant en place des principes de management simples et de bon sens. Il est trésorier de l'Institut de Formation au Management respectueux des Personnes (IFMP). [in](#)



Justine Noël-Vermay est diplômée d'un Master 2 de psychologie clinique à l'Ecole des Psychologues Praticiens (EPP) de Paris. Justine a travaillé une dizaine d'années comme psychologue dans la Marine Nationale au sein de la base des fusiliers marins et commandos de Lorient. Elle exerce en libéral à Lorient. [in](#)

Cécile Ireland est médecin généraliste, qualifiée dans l'expertise des personnels navigants. Sa formation à l'Éducation Thérapeutique du Patient (DU Université Paris VI) lui permet d'allier ses compétences médicales et ses compétences en céramique pour accompagner les patients dans leurs projets de vie en prenant en considération les problématiques liées à leurs maladies. Pour Kintsugi RH, elle élargit son domaine de travail à celui de la prévention primaire de l'épuisement professionnel et crée des séquences pédagogiques destinées à expérimenter la physiopathologie du burnout et les processus de consolidation à travers l'appropriation de la technique japonaise de réparation des céramiques. [in](#)



repartir armé face au stress
et redevenir acteur de sa vie

* mobilisés en fonction des attentes des stagiaires et de vos besoins



FAQ



POURQUOI FAIRE UN STAGE UNIQUE MÊLANT DES PERSONNES EN PRÉVENTION DU BURNOUT ET DES PERSONNES EN ACCOMPAGNEMENT AU RETOUR AU TRAVAIL ?

C'est un choix délibéré de Kintsugi RH : permettre à des personnes qui pourraient sombrer dans un burnout de pouvoir échanger avec des personnes passées par là et reprenant pied dans leur travail. Le plus souvent, on observe que les personnes ayant traversé un épisode d'épuisement professionnel ont également besoin de témoigner de ce qu'elles ont traversé. Cela fait partie du travail thérapeutique. Avec un stage unique mêlant des participants à des stades différents, les stagiaires peuvent construire leurs stratégies dans des logiques de co-développement.



PEUT-ON INSCRIRE UN SALARIÉ QUE NOUS PENSONS ÊTRE RÉELLEMENT EN BURNOUT ?

Cela n'est pas souhaitable car la prise en charge d'un salarié déjà en épuisement nécessite une thérapie lourde pour laquelle Kintsugi RH n'est pas armé. Lorsque le salarié aura repris son travail et montrera des signes de reprise avec la réalité, le stage Kintsugi RH pourra être un vrai bénéfice pour lui.



COMMENT VOUS ASSUREZ-VOUS DE LA CONFIDENTIALITÉ DES ÉCHANGES DANS LES STAGES INTERENTREPRISES ?

Dans les travaux de suivi individuel, nous travaillons avec votre salarié sur son positionnement dans son entreprise, dans sa fonction. Dans les temps de groupe chacun parle de soi, en tant que personne, homme ou femme. Avant l'accueil d'un participant en stage, nous rencontrons la personne au cours d'un entretien de 1h30 à 2 heures afin qu'elle exprime ses besoins et attentes. Une clause de confidentialité lui est soumise à cette occasion. Un rappel est fait au début de chaque stage.



POURQUOI UN FORMAT RÉSIDENTIEL ?

Ce format est nécessaire pour permettre une prise de recul et un espace-temps dédié à l'étude et à la compréhension des mécanismes de l'épuisement. Les dimensions travaillées (physiques, intellectuelles, émotionnelles et spirituelles) concernent la personne certes, mais également les dynamiques qui l'animent dans ses interactions avec les autres participants. Cela permet en outre une cohésion de groupe, souhaitée par Kintsugi RH, dans un cadre bienveillant.



QUEL EST LE COÛT DES STAGES QUE VOUS PROPOSEZ ?

Avec un format résidentiel et un niveau de prestation élevé (choix d'intervenants certifiés, cadre confortable pour l'hébergement, la restauration et le choix des activités), les stages Kintsugi RH représentent un investissement pour vos salariés. Cependant, le coût d'un stage est nettement inférieur au coût d'un burnout et – à titre de comparaison – aux prestations habituellement facturées par la plupart des cabinets de recrutement pour le remplacement d'un salarié. Kintsugi RH étant organisme de formation, vous pouvez par ailleurs passer cet investissement dans vos dépenses de formation. N'hésitez pas à [nous contacter](#) pour obtenir un devis.



J'AI ÉVOQUÉ LE STAGE « SE PRÉSERVER & SE RENFORCER » AVEC L'UN(E) DE NOS SALARIÉ(E)S MAIS IL/ELLE ME DIT NE PAS ÊTRE CONCERNÉ(E). QUE POUVEZ-VOUS ME CONSEILLER ?

Parmi les premiers signes d'alerte du burnout, figure le déni de sa situation. Pourquoi ? Car admettre ses failles et ses difficultés au travail reste – en France – très compliqué. Cela est lié à notre système éducatif et à notre culture. Le déni est ainsi un mécanisme de défense pour éviter de se montrer faillible. Mais en cherchant à se protéger, la personne se met paradoxalement en danger car elle n'identifie pas à temps le phénomène de burnout, son processus et ses signaux faibles. C'est particulièrement à ce moment là que l'entreprise peut avoir un rôle à jouer dans la préservation de ses salariés, notamment dans le cadre de ses enjeux sociétaux..

Vous pouvez suggérer à cette personne le stage Kintsugi RH comme un tremplin pour son avenir afin de gagner en leadership. Apprendre à se connaître et à identifier ses propres fonctionnements est gage d'un exercice de ses responsabilités managériales ou techniques futures avec discernement, c'est-à-dire en ayant compris le fonctionnement humain, ses limites et potentiels et en étant capable de mener des équipes et des projets dans le respect des personnes.

se former
se renforcer
se transformer



Kintsugi RH

www.kintsugi-rh.com

Contact : Clément DELESPAUL

06 66 48 14 32

cdelespaul@kintsugi-rh.com

Notre partenaire



Kintsugi RH ©

1, rue Honoré d'Estienne d'Orves
56 100 LORIENT

SAS au capital de 20 000 €

SIRET : 85195943700019 - APE 8559A

Organisme de formation professionnelle

Déclaration d'activité en cours auprès du préfet de la région Bretagne

N° de TVA : FR 06 851959437

Crédits photos : Myriam Greff (www.kintsugi.fr) & Adobe Stock
(1) 11ème Baromètre de l'Absentéisme et de l'Engagement Ayming - AG2R La Mondiale du 3 septembre 2019