Séminaires RPBO

LABEL PRO ET LABEL EXPERT 2017-2018

© RPBO – Conseil en QVT

Contact : rpbo91@gmail.com

Séminaire
« Le Sommeil : l'allié de la reconstruction post burnout »

19 janv 2017

- **Objectifs** :
  1. Comprendre les mécanismes du sommeil
  2. Faire du sommeil un allié dans la reconstruction post burnout
  3. Utiliser l'agenda du sommeil comme outil de prévention

- **Contenu pédagogique** :
  - Phases du sommeil et chronotypes
  - Rythmes circadiens et physiologie du sommeil
  - Stress et pathologies du sommeil inhérente au burnout
  - Bien dormir (hygiène, sieste) pour consolider sa reconstruction

- **Plan d'action et feuille de route RPBO**

Aurélie MAZEL

Psychologue clinicienne, Aurélie est spécialiste des troubles du sommeil. Elle a exercé au centre du sommeil de l'hôtel-Dieu de Paris, ainsi qu'au Centre Médical Veille Sommeil à Paris.

Elle anime des groupes thérapeutiques sur l'insomnie, conçoit des outils pédagogiques sur le sommeil, donne des conférences et intervient régulièrement dans la presse, sur internet, à la télévision et à la radio.

En parallèle de son activité de clinicienne, elle mène depuis près de 10 ans une carrière en entreprise dans des cabinets de recrutement et de conseil.

Ses deux parcours en psychologie clinique et psychologie du travail lui permettent de mieux appréhender les rapports entre sommeil et travail.

4 pers. max

680 EUR NET

Lieu : Espace Bleu Voyelle, 27 place Victor Schœlcher, 91300 MASSY-TGV
Horaires : 9h30 – 17h30

© RPBO – Cseil en QVT *Contact : rpbo91@gmail.com*

Séminaire
« Perfectionnistes, performants et heureux »

13 Fev 2018

- **Objectifs** :
  1. Identifier les différents types de perfectionnistes et leurs mérites
  2. Reconnaitre les contours du perfectionnisme lorsqu'il devient toxique
  3. Alléger la vie d'un perfectionniste dans sa qualité de vie au travail

- **Contenu pédagogique** :
  - Lecture émotionnelle du client perfectionniste
  - Alertes et limites du comportement perfectionniste
  - Facteurs systémiques et psychologiques du perfectionnisme

- **Plan d'action et feuille de route RPBO**

Magali Combal

20 ans en entreprises internationales ont influencé et enrichi sa recherche personnelle de développement ainsi que son questionnement sur l'efficacité et la qualité des relations interpersonnelles.

Aujourd'hui, elle accompagne les personnes dans les moments clé de leur vie et les équipes ou décideurs pour qui la prise en compte raisonnable des facteurs humains est stratégique.

Elle est certifiée au Coaching individuel et d'équipe, à la Process Communication® et à l'enseignement du Yoga, formée à la PNL à l'Analyse Transactionnelle et l'approche systémique. Elle travaille en Français, Anglais et Espagnol.

4 pers. max

680 EUR NET

Lieu : Espace Bleu Voyelle, 27 place Victor Schœlcher, 91300 MASSY-TGV
Horaires : 9h30 – 17h30

© RPBO – Conseil en QVT *Contact : rpbo91@gmail.com*

Séminaire
« Outils ACT pour consultants RPBO »

25 mars 2018

- **Objectifs** :
  1. Comprendre les principes de flexibilité et adaptabilité psychologiques
  2. Utiliser les réflexes des professionnels des thérapies brèves.
  3. Expérimenter les principes ACT dans sa pratique RPBO.

- **Contenu pédagogique** :
  - Pratiquer les grilles de questionnement et matrice ACT.
  - Identifier les différents outils ACT utiles à la reconstruction post burnout
  - Comprendre l'implication du langage et des émotions dans la thérapie.

- **Plan d'action et feuille de route RPBO**

Jean-Christophe SEZNEC

Dr Jean-Christophe Seznec est médecin psychiatre, spécialiste en psychologie du sport et du travail.

Thérapeute membre de l'AFTCC (Association française des Thérapies Cognitives et Comportementales), il a cocréé le site d'informations psy et médicales Finkcare, et le mouvement de pleine conscience collective S'asseoir ensemble.

Il a co-écrit « *Réussir son retour au travail* » avec les experts RPBO dans lequel il aide les victimes de burnout à reprendre soin de leur santé physique et mentale au quotidien.

10 pers.

760 EUR NET

Lieu : Congrégation de la Mission - 95 rue de Sèvres, 75006 Paris
Horaires : 9h30 – 17h30 (Rv dans le Salon Vert)

© RPBO – Conseil en QVT ***Contact : rpbo91@gmail.com***

Séminaire
« Savoir prescrire la réflexologie »

27 avril 2018

- **Objectifs** :
  1. Découvrir la réflexologie et ses atouts dans le cadre de la "RPBO"
  2. Comprendre les leviers utilisés par la réflexologie
  3. Connaître les effets d'un rééquilibrage énergétique

- **Contenu pédagogique** :
  - Théorie et démonstration (pratique) de la réflexologie
  - Identifier les moments clés de séances de réflexologie, dans la RPBO
  - Comprendre l'interaction émotion – corps – mental.

- **Plan d'action et feuille de route RPBO**

Vanessa BROCARD

Depuis 7 ans, Vanessa accompagne Individuellement des personnes dans le mal-être, grâce à la réflexologie (un des piliers de la médecine chinoise).

Formée au Management de la Santé et de la Qualité de Vie au Travail, elle apporte ses conseils et son expertise à des médecins du travail et des dirigeants.

Durant 15 ans d'expérience dans le secteur de l'immobilier, Vanessa a observé, testé et mis en place la Qualité de Vie au Travail dans ses équipes, avec de très bons résultats financiers.

Ses trois expériences professionnelles s'enrichissent mutuellement et s'équilibrent harmonieusement. Vanessa a une vision du monde du travail qui respecte l'humain et la performance économique.

4 pers.

480 EUR NET

Lieu : Espace Bleu Voyelle, 27 place Victor Schœlcher, 91300 MASSY-TGV
Horaires : 9h30 – 17h30

© RPBO – Conseil en QVT *Contact : rpbo91@gmail.com*

Séminaire
« Les droits de la victime de burnout et/ou harcèlement »

4 mai 2018

- **Objectifs** :
  1. Définir les risques psychosociaux (stress, harcèlement, burnout, violence au travail…)
  2. Identifier les notions juridiques relevant ou non de la souffrance au travail
  3. Aider votre client à transformer ses émotions en faits juridiques

- **Contenu pédagogique** :
  - Indicateurs des facteurs de risques (Dares)
  - Intervention et soutien juridique en contexte relationnel dégradé
  - Stress, harcèlement, violences au travail : comment se passe les Prudhommes

- **Plan d'action et feuille de route RPBO**

Nicolas SERRE

Avocat en Droit Social, il intervient tant pour le compte de Direction des Ressources Humaines d'entreprise de toutes tailles que pour le compte de salariés.

Cette dualité confère une compréhension aigüe des enjeux et des réflexes propres à chaque partie et permet des approches stratégiques adaptées et pertinentes.

Les avocats qui composent son équipe s'efforcent de répondre à trois principes : disponibilité, rigueur et pertinence.

4 pers. max

760 EUR NET

Lieu : Espace Bleu Voyelle, 27 place Victor Schœlcher, 91300 MASSY-TGV
Horaires : 9h30 – 17h30

© RPBO – Conseil en QVT *Contact : rpbo91@gmail.com*

Séminaire
« Elaborer un portefeuille de compétences »

18 Mai 2018

- **Objectifs** :
  1. Comprendre les enjeux du bilan de compétences dans la suite de RPBO
  2. Elaborer un portefeuille de compétences après un burnout
  3. Illustrer et valoriser ses compétences et tenant de ses richesses internes

- **Contenu pédagogique** :
  - Identifier et différencier les moteurs, intérêts et motivations de vos clients
  - Démontrer les compétences servent à pour convaincre un recruteur
  - Argumenter les réalisations servent à défendre un projet professionnel
  - Et si changeait de métier ? La synthèse du bilan de compétences

- **Plan d'action et feuille de route RPBO**

Sabine BATAILLE

Sabine Bataille est Sociologue du travail et consultante RH.

Formée au Management du Travail et Développement Social, elle intervient auprès des cadres dirigeants et et des DRH pour faciliter les mobilités transverses et les reconversions professionnelles.

Depuis la parution du best seller « Se reconstruire après un burnout », l'enquête sur la reconstruction de l'identité professionnelle en 2012, elle a choisi de transférer ses compétences aux professionnels de l'accompagnement.

Fondatrice de la méthode RPBO et dirigeante de réseau des consultants RPBO, elle milite pour une professionnalisation des consultants RPBO dans les instances régionales et nationales de l'emploi et de la formation.

4 pers. max

680 EUR NET

Lieu : Espace Bleu Voyelle, 27 place Victor Schœlcher, 91300 MASSY-TGV
Horaires : 9h30 – 17h30

© RPBO – Conseil en QVT *Contact : rpbo91@gmail.com*

Supervision Annuelle & Cohésion RPBO

15 juin 2018

- **Objectifs** :
  1. Présentation des nouvelles « pépites » et promo du réseau RPBO
  2. Résultats et projet réussi des consultants certifiés
  3. Identification de vos expertises (évaluation)

- **Contenu pédagogique** :
  - Retour d'expérience des cas difficiles (co-développement)
  - Evaluation des pratiques des différents consultants RPBO
  - Répartition des rôles pour 2019

- **Plan d'action et feuille de route RPBO 2019**

Supervision Obligatoire pour tous les Consultants RPBO© Certifiés

(optionnel pour les autres)

120 EUR NET

© RPBO – Conseil en QVT *Contact : rpbo91@gmail.com*

Lieu : Hotel Mercure – face à la gare MASSY-TGV
Horaires : 9h30 – 17h30

Séminaire
« Les dispositifs RH et droits à la formation »

5 Oct 2018

- **Objectifs** :
  1. Connaitre les enjeux de la nouvelle réforme de la formation en 2018
  2. Comprendre les obligations des entreprises envers leurs salariés
  3. Conseiller vos clients sur leurs droits en matière de formation post burnout
  4. Sécuriser les parcours professionnels en entreprises
- **Contenu pédagogique** :
  - Connaitre et utiliser les différents dispositifs (CIF, CPF, CPA etc…)
  - Connaitre les priorités des acteurs régionaux de l'emploi et de la formation
  - Savoir monter un dossier de formation pour qu'il soit recevable.
  - Piloter les mobilités et carrière dans l'entreprise
- **Plan d'action et feuille de route RPBO**

© RPBO – Conseil en QVT *Contact : rpbo91@gmail.com*

Sabine BATAILLE

Sabine Bataille est Sociologue du travail et consultante RH.

Formée au Management du Travail et Développement Social, elle intervient auprès des cadres dirigeants et et des DRH pour faciliter les mobilités transverses et les reconversions professionnelles.

Depuis la parution du best seller « Se reconstruire après un burnout », l'enquête sur la reconstruction de l'identité professionnelle en 2012, elle a choisi de transférer ses compétences aux professionnels de l'accompagnement.

Fondatrice de la méthode RPBO et dirigeante de réseau des consultants RPBO, elle milite pour une professionnalisation des consultants RPBO dans les instances régionales et nationales de l'emploi et de la formation.

4 pers. max

680 EUR NET

Lieu : Espace Bleu Voyelle, 27 place Victor Schœlcher, 91300 MASSY-TGV
Horaires : 9h30 – 17h30

Séminaire
« Les outils de l'intelligence émotionnelle »

23 Nov 2018

- **Objectifs** :
  1. Connaitre les principes de l'intelligence émotionnelle.
  2. Guider un entretien avec les outils de l'intelligence émotionnelle.
  3. Aider la victime à se révéler à elle-même par l'approche narrative.

- **Contenu pédagogique** :
  - Aider votre client à prendre contact avec ses émotions quand celles-ci l'ont submergées une première fois.
  - Aider vos clients à dépasser les conflits intérieurs avant qu'ils ne dégénèrent.
  - Aider vos clients à savoir comment leurs émotions les alertent d'un conflit.
  - Appliquer la méthode des 5 étapes pour clarifier leurs émotions.

- **Attention : ce séminaire étant « expérientiel », il vous exposera à explorer votre propre intelligence émotionnelle afin d'accompagner vos clients ensuite .**

© RPBO – Conseil en QVT ***Contact : rpbo91@gmail.com***

Denis MAYER

Ancien professeur de lettres, et spécialiste en communication, Denis Mayer accompagne les transitions des salariés et des entreprises dans la valorisation de leurs potentiels.

L'intelligence émotionnelle est utilisée dans les approches narratives. Elle affecte notre manière de nous comporter, de gérer les complexités de la vie sociale.

Les émotions résiduelles après un burnout peuvent affecter la personne et la priver de réaliser son potentiel. L'aider à trouver son chemin par son intelligence émotionnelle ouvre des horizons différents et sécurise la personne dans ses décisions personnelles pour atteindre des résultats optimum.

4 pers. max

480 EUR NET

Lieu : Espace Bleu Voyelle, 27 place Victor Schœlcher, 91300 MASSY-TGV
Horaires : 9h30 – 17h30

Séminaire
« Entretien Motivationnel post burnout »

Date à venir 2019

- **Objectifs** :
  1. Motiver au changement par l'approche collaborative
  2. Guider votre client au delà de ses résistances post burnout
  3. Changer les motivations pour changer les comportements

- **Contenu pédagogique** :
  - Envies et désir de changement post burnout
  - Motivation, espoir, confiance : les 3 éléments essentiels de la reconstruction
  - Ambivalence et dilemme du changement post burnout

- **Plan d'action et feuille de route RPBO**

Hervé LEBLAIS

Médecin généraliste, tabacologue aux hôpitaux de Paimpol, Guingamp et Bégard.

Spécialiste des approches en thérapies cognitives, membre de l'AFTCC, il pratique l'entretien motivationnel pour guider les personnes lors des étapes importantes dans leur vie (addiction, dépression).

Véritable soignant, Il harmonise les pratiques occidentales et chinoises (acupuncture) pour venir en renfort lors de maladies graves et dans le traitement de la douleur ou des désordres dermatologiques.

© RPBO – Conseil en QVT

Contact : rpbo91@gmail.com

Date

2019

Séminaire
« Expliciter le fil de sa vie »

- **Objectifs** :
  1. Guider la reconstruction post burnout avec les outils de l'explicitation
  2. Etablir un contrat de communication d'explicitation
  3. Comprendre, guider, structurer la reconstruction du récit de vie

- **Contenu pédagogique** :
  - De l'information à « l'évocation »
  - De la mémoire volontaire à la « mémoire incarnée »
  - Du déjà connu à « l'évocation »
  - De la tranche de vie au « moment spécifié »
  - Du moment choisi au « laisser revenir »

- **Plan d'action et feuille de route RPBO**

Denis MAYER

L'Explicitation est une technique de conduite d'entretien qui prend à revers la plupart de nos habitudes.

Elle vise la « pratique en acte », un angle d'approche peu utilisé dans les entretiens de conseil.

Au-delà de la description de l'action à proprement parler qui permet de comprendre comment le sujet s'y prend dans une situation donnée pour résoudre une difficulté, il y a souvent la découverte d'un sens sous-jacent à l'action qui correspond pour le client à des enjeux identitaires forts.

© RPBO – Conseil en QVT

Contact : rpbo91@gmail.com

Date

2019

Séminaire
« Valeurs structurantes post burnout »

- **Objectifs** :
  1. Identifier les valeurs structurantes de l'individu
  2. Ajuster les valeurs de l'individu à l'entreprise
  3. Aider votre client dans sa quête de valeurs post burnout
- **Contenu pédagogique** :
  - La valeur : un socle et un moteur
  - La (re)construction des valeurs post burnout
  - Exploration des valeurs de l'entreprise
  - Recherche d'adéquation des valeurs individuelles et entreprises
- **Plan d'action et feuille de route RPBO**

Christine BERNARDEAU

20 ans dans la fonction commerciale et marketing de l'industrie pharmaceutique.

Elle aide les entreprises et les salariés à travailler en harmonie autour de valeurs partagées.

Réserviste au service de santé des Armées, elle intervient auprès des blessés militaires, victimes de stress post-traumatique.

Grâce à l'identification des valeurs, elle permet au soldat de construire un CV traduisant son expérience militaire en compétences civiles.

Elle intervient à Dauphine dans le Master Politiques Publiques et Organisations.

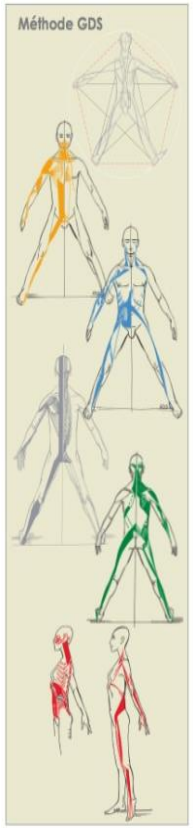
© RPBO – Conseil en QVT

Contact : rpbo91@gmail.com

Date

2019

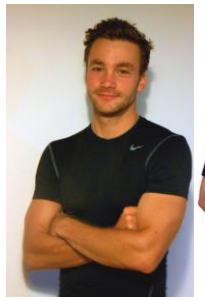
Séminaire
« Equilibre postural et reconstruction post burnout »



- **Objectifs** :
  1. Comprendre l'intérêt de l'activité physique après un burnout
  2. Restaurer l'équilibre du corps par les chaînes musculaires
  3. S'approprier ces outils physiques et posturaux dans le rééquilibrage post burnout

- **Contenu pédagogique** :
  - Repérage des terrains prédisposant au burnout
  - Chaîne musculaires et articulaire : Méthode GDS
  - Programme d'activité physique simplifiée
  - Ergonomie et posture QVT
  - Exercices de prévention et d'entretien post burnout

- **Plan d'action et feuille de route RPBO**



Antonin & Quentin PAILLEY

Antonin PAILLEY, Kinésithérapeute, formé à la Méthode GDS (Chaînes musculaires et articulaires) soigne les personnes suite à un accident de santé à l'aide des thérapie posturale psycho-comportementale et de la médecine chinoise (Energie Traditionnelle Chinoise).

Quentin PAILLEY, coach sportif et cadre en entreprise connait la réalité quotidienne du travail sous pression. Son expérience et sa sensibilité sportive lui permettent de transmettre les bienfaits de l'activité sportive lors des phases de résistance au stress et/ou lors des phases de reconstruction post burnout.

Leurs techniques permettent de décrypter à travers les postures physiques, l'endroit où les tensions psychiques s'accumulent laissant l'individu bloqué dans une crispation à risques pathologiques.

© RPBO – Conseil en QVT

Contact : rpbo91@gmail.com

Tarif

2018

Tarif des séminaires et supervision 2018

Oui, je souhaite m'inscrire et réserver ma place aux séminaires suivants :

- ❑ Sommeil : allié de la reconstruction post burnout *(680 EUR net)*
- ❑ Perfectionniste, Performant et Heureux *(680 EUR net)*
- ❑ Outils ACT pour consultant RPBO *(760 EUR net)*
- ❑ Savoir prescrire la réflexologie *(380 EUR net)*
- ❑ Connaitre les droits de la victimes de burnout ou harcèlement *(760 EUR net)*
- ❑ Savoir élaborer un portefeuille de compétence *(680 EUR net)*
- ❑ **Supervision annuelle des consultants certifiés** (en option pour les autres) *(120 EUR net)*
- ❑ Dispositifs RH et aides financières à la formation des reconversions *(680 EUR net)*
- ❑ Tester l'intelligence émotionnelle *(480 EUR net)*
- ❑ Autre thème souhaité : ……

Rappel

Pour garantir vos Labels et maintenir votre visibilité dans le réseau RPBO (colloques, universités…)

« Label Pro » : 4 modules
« Label Expert » : 4 modules

L'ensemble du parcours comprend les Label Fondamental, Label Pro et Label Expert.

Nom, prénom, adresse, tel : ……

Paiement par chèque ou virement bancaire : Boursorama – IBAN FR76 4061 8802 8900 0407 6398 142
(prix net - TVA non applicable, art.293B du CGI)

© RPBO – Conseil en QVT

Contact : rpbo91@gmail.com