

DE NOUVEAU À BORD

Parcours d'accompagnement gratuits sur le stress, le burn-out et la réintégration dans le secteur des soins aux personnes âgées

Cinq parcours gratuits pour tou-te-s les collaborateur·rice·s des maisons de repos et de soins.

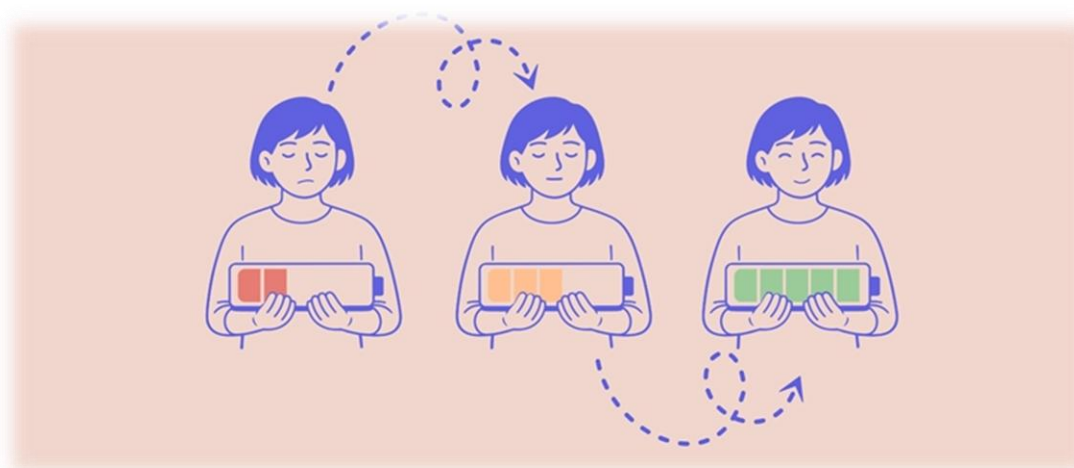
Chaque parcours combine un module en ligne individuel via LearnAction avec des séances de groupe guidées en présentiel ou en ligne.

Entièrement gratuit

Pour les MRS privées (CP 330.01)

Pas de budget maximum de participant·e·s par institution

Toutes les demandes via fe-bi.org > **formation** > **soins aux personnes âgées** > **De nouveau à bord**



De nouveau à bord : PARCOURS HYBRIDE AUTOUR DU STRESS ET DU BURN-OUT

Une série de formations gratuites sur le stress, le burn-out et la réintégration dans les soins aux personnes âgées

fe-bi.org > soins aux personnes âgées > formation > De nouveau à bord

De quoi s'agit-il ?

L'asbl FeBi a lancé récemment '[De nouveau à bord](#)', un programme d'apprentissage en ligne autour du stress, du burnout et du rétablissement. Dans le secteur des soins aux personnes âgées, la charge de travail est souvent extrêmement élevée et le stress ainsi que l'absentéisme posent des problèmes pour la continuité des soins et la dynamique de l'équipe. C'est précisément pour cela que nous proposons des « **parcours d'accompagnement** » dans ce secteur.

Ces « parcours d'accompagnement » consistent en une série de **formations gratuites qui aident les collaborateur·rice·s, équipes et responsables à renforcer leur résilience, prévenir l'absentéisme et se rétablir plus rapidement.**

Comment ça marche ?

1. Choisissez-le(s) parcours adapté(s) à votre rôle
2. Demandez un accès à la plateforme De nouveau à bord via le formulaire d'inscription sur www.denouveaubord.be
3. Suivez le module en ligne individuellement, à votre propre rythme, pendant les heures de travail
4. Participez à la (aux) séance(s) de groupe (date à convenir avec l'organisme de formation)

Toutes les formations sont entièrement gratuites. Pas de budget maximum par institution.

Important : parcours pour les collaborateur·rice·s absent·e·s

La participation est toujours un **choix librement consenti** par le·la collaborateur·rice. Elle ne peut jamais être imposée comme une obligation par l'employeur. En tant qu'employeur, vous pouvez toutefois informer votre collaborateur·rice de cette offre, par exemple via une lettre, voir exemple sur notre site web. Cette lettre explique de manière chaleureuse et respectueuse ce que le parcours implique, afin que le·la collaborateur·rice puisse décider librement d'y participer.

Aperçu des parcours

Parcours	Pour qui ?	LearnAction	Séances de suivi	Total
Parcours pour les collaborateur·rice·s	Tou·te·s les collaborateur·rice·s (soins et hors soins) encore en activité	Total des modules 13h30 Module 8 et 9 requis avant séance en présentiel	2× 3h30 en présentiel dans la MRS	20h30 ou (au minimum 13h30)
Parcours pour les collaborateur·rice·s absent·e·s	Collaborateur·rice·s temporairement absent·e·s pour stress ou burn-out	Total des modules 13h30 Module 6, 7 et 8 requis avant séance en ligne	2×2h en ligne avec un·e expert·e	20h30 ou (au minimum 11h)
Parcours pour les équipes	Tou·te·s les membres de l'équipe (soins et hors soins)	2h10	3h30 présentiel dans la MRS	5h40
Parcours pour les responsables	Infirmier·ère·s chef·fe·s, responsables d'équipe, direction	5h30	2 × 3h30 présentiel dans la MRS ou 2 × 2h30 en direct en ligne avec un·e expert·e	12h30 ou 10h30
Parcours pour les buddy's	Collaborateur·rice·s ayant le rôle de buddy (soins et hors soins)	1h40	1 × 2h30 en direct en ligne avec un·e expert·e	4h10

Note concernant les séances de suivi

Les séances de suivi sont toujours des séances encadrées, en présentiel dans la maison de repos et de soins ou en direct en ligne via vidéoconférence, sous la supervision d'un·e expert·e.

Il ne s'agit jamais de modules en ligne supplémentaires via LearnAction.

Plus d'informations sur les modules en ligne pour chaque parcours

Parcours 1A et 1 B : Collaborateur·rice·s (présent·e·s et absent·e·s) : 5 modules

Module 6	Prévenir le burn-out	<i>Comprendre le processus progressif d'épuisement et agir avant que les ressources ne s'amenuisent.</i>
Module 7	Retrouver énergie et motivation professionnelles	<i>Un carnet de bord personnel pour explorer ses leviers de motivation et construire un plan d'action réaliste.</i>
Module 8	Comprendre et réguler son stress au quotidien	<i>Décoder ses réactions au stress et tester des pratiques concrètes pour agir dessus au quotidien.</i>
Module 9	Faire de ses émotions des alliées	<i>Apprendre à reconnaître ses émotions et à s'en servir comme indicateurs utiles plutôt que comme obstacles.</i>
Module 10	Trouver son équilibre par le corps	<i>Expérimenter des pratiques corporelles accessibles pour préserver son équilibre et soutenir son bien-être au travail.</i>

Parcours 3 : Responsables : 3 modules

Module 1	En amont de l'incapacité de travail : Préserver les équilibres et détecter les signaux	<i>Agir en prévention, repérer les signaux faibles et préparer les conditions d'un éventuel retour.</i>
Module 2	Durant l'incapacité de travail : Construire ensemble des conditions facilitant le futur retour	<i>Maintenir le lien de manière ajustée et accompagner sans brusquer durant l'absence.</i>
Module 3	La réintégration effective : Organiser et analyser de manière concertée la reprise du travail	<i>Penser la réintégration comme un processus progressif à construire dans la durée.</i>

Parcours 2 : Équipes : 1 module

Module 4	Faire équipe autrement quand un·e collègue est ou a été absent·e	<i>Analyser l'impact de l'absence sur le collectif et construire un plan d'action partagé.</i>
----------	--	--

Parcours Buddies : 1 module

Module 5	Accompagner un·e collègue absent·e	<i>Adopter une posture juste et aidante pour soutenir un·e collègue absent·e ou de retour, sans pression ni expertise forcée.</i>
----------	------------------------------------	---

DE NOUVEAU A BORD : Parcours 1A pour les collaborateurs·rice·s

Votre bien-être compte aussi : Retrouver votre équilibre, agissez sur votre stress et vos émotions

Des formations sur le stress, l'équilibre énergétique et la résilience pour les collaborateurs·rice·s

Deux séances de groupe en présentiel après une préparation individuelle via la plateforme LearnAction

OBJECTIFS

Vous êtes présent·e chaque jour pour les autres, mais qui est là pour vous ? Dans le rythme des soins quotidiens, il n'est pas toujours facile de prendre du recul sur ce dont vous avez vous-même besoin. Pourtant, les signaux sont souvent là assez tôt. Cette formation est un temps de pause, un espace pour comprendre ce que la pression prolongée fait à votre corps et à votre esprit. Elle vous permettra de découvrir ce qui vous donne de l'énergie et ce qui vous en coûte. Elle vous aidera à repartir avec des outils concrets à appliquer directement sur le lieu de travail.

À l'issue de cette formation :

- Vous comprenez ce que le stress prolongé fait à votre corps et à votre esprit ;
- Vous identifiez vos sources d'épuisement et vos ressources énergétiques personnelles ;
- Vous êtes en mesure d'exprimer concrètement vos limites et vos besoins à votre responsable, vos collègues et votre entourage ;
- Vous appliquez des techniques pratiques pour préserver votre résilience et recharger votre batterie.

PUBLIC CIBLE

Tou·te·s les collaborateur·rice·s (soignant·e et non soignant·e).

PROGRAMME

Ce parcours combine des modules en ligne avec deux séances en présentiel dans la maison de repos. L'apprentissage par le partage d'expériences est au cœur de la démarche. Les participant·e·s suivent d'abord individuellement les modules en ligne via la plateforme LearnAction avant de participer aux deux séances.

Séance 1 : Comprendre le stress et l'énergie (3h30, en présentiel)

- Que fait le stress à votre corps et à votre esprit ?
- Quelles sont vos sources d'épuisement et qu'est-ce qui vous recharge ?
- S'exercer à des techniques concrètes pour reconnaître les signaux et les réguler
- Appliquer la théorie à sa propre situation

Séance 2 : S'exercer et se connecter (3h30, en présentiel)

- S'exercer à impliquer son·sa responsable, ses collègues et son réseau comme soutien
- S'entraîner à des conversations concrètes pour exprimer ses limites et ses besoins
- Apprendre à formuler ce dont on a besoin
- Vous repartez avec des outils pratiques applicables immédiatement

PRATIQUE

Préparation	Module en ligne (6 à 10) sur l'impact du stress via la plateforme LearnAction.
Accès	Pas encore d'accès ? Demandez-la via le formulaire d'inscription.
Participant·e·s	Minimum 8, maximum 12.
Quand ?	Date à convenir avec l'organisme de formation.
S'inscrire	fe-bi.org > Formation > soins aux personnes âgées > De nouveau à bord

ORGANISME DE FORMATION

- CFIP : Bruxelles, Brabant Wallon, Hainaut, Liège, Luxembourg, Namur
- ALEO : Bruxelles, Brabant Wallon, Hainaut, Liège, Luxembourg, Namur
- NOMADES MODERNES : Bruxelles, Brabant Wallon, Hainaut, Liège, Luxembourg, Namur
- CESEP : Bruxelles, Brabant Wallon, Hainaut, Namur

DE NOUVEAU A BORD Parcours 1B pour les collaborateurs·rice·s absent·e·s

De l'absentéisme à la guérison : Retrouver votre équilibre, agir sur votre stress et vos émotions

Des formations en ligne pour les collaborateur·rice·s en rétablissement après un stress ou un burn-out

Deux séances de groupe interactives en ligne après une préparation individuelle via la plateforme LearnAction

OBJECTIFS

Être absent·e pour cause de stress ou de burn-out s'accompagne d'incertitudes sur soi-même, sur son rétablissement et ou sur l'avenir. Participer à une formation dans son propre lieu de travail n'est alors souvent pas évident. C'est pourquoi cette formation en ligne offre un espace sûr et calme en dehors de l'organisation. Un environnement où l'on peut, à son propre rythme, prendre conscience de ce qui se passe dans son corps et son esprit, partager ses expériences avec d'autres qui comprennent ce que l'on vit, et retrouver progressivement de la perspective.

À l'issue de cette formation :

- Vous comprenez ce qui se passe physiologiquement et mentalement lors d'un stress prolongé et d'un burn-out
- Vous reconnaissez ce qui vous donne de l'énergie et ce qui vous épuise, et vous apprenez à en prendre davantage conscience
- Vous savez comment impliquer votre entourage (responsable, collègues, proches) dans votre processus de rétablissement
- Vous avez une vision concrète d'un chemin réaliste vers le rétablissement et, si possible, la réintégration — à votre rythme

PUBLIC CIBLE

Collaborateur·rice·s de la maison de repos temporairement absent·e·s pour cause de stress et/ou burn-out (soignant·e et non soignant·e).

PROGRAMME

Ce parcours combine des modules en ligne avec deux séances de groupe interactives en ligne animées par un·e expert·e. L'apprentissage mutuel est au cœur de la démarche, dans un environnement sécurisé où chacun·e travaille à son propre rythme. Les participant·e·s suivent d'abord individuellement les modules en ligne via la plateforme LearnAction.

Séance 1 — Comprendre le stress et le burn-out (en ligne, 2h)

- Que fait le stress à votre corps et à votre esprit ?
- Reconnaître les signaux de surcharge
- Trouver des façons d'y faire face
- Appliquer les enseignements des modules en ligne à sa propre situation

Séance 2 — Impliquer son entourage dans son rétablissement (en ligne, 2h)

- Le rôle de l'entourage dans le processus de rétablissement
- Comment impliquer son·sa responsable, ses collègues ou d'autres personnes de soutien
- Explorer pas à pas à quoi pourrait ressembler un retour au travail

Le contenu peut être adapté à la demande des participant·e·s.

PRATIQUE

Préparation	Module en ligne (6 à 10) sur l'impact du stress via la plateforme LearnAction.
Accès	Pas encore d'accès ? Demandez-la via le formulaire d'inscription.
Participant·e·s	L'inscription est possible à partir d'un·e participant·e. Le groupe compte au minimum 4 et maximum 6 participant·e·s (d'autres maisons de repos et de soins peuvent également se joindre au groupe).
Quand ?	Date à convenir avec l'organisme de formation.
S'inscrire	fe-bi.org > Formation > soins aux personnes âgées > De nouveau à bord

ORGANISME DE FORMATION

- CFIP : Bruxelles, Brabant Wallon, Hainaut, Liège, Luxembourg, Namur
- ALEO : Bruxelles, Brabant Wallon, Hainaut, Liège, Luxembourg, Namur
- NOMADES MODERNES : Bruxelles, Brabant Wallon, Hainaut, Liège, Luxembourg, Namur
- CESEP : Bruxelles, Brabant Wallon, Hainaut, Namur

Une équipe qui se voit, se soutient et se retrouve

Comment rendre le stress discutable en équipe et accueillir chaleureusement un-e collègue après un arrêt

Séance de groupe en présentiel après une préparation individuelle via la plateforme LearnAction

OBJECTIFS

L'absence d'un-e collègue ne touche pas seulement une personne, mais elle touche toute l'équipe. La charge de travail augmente, la dynamique change, et le retour d'un-e collègue demande à nouveau une coordination. Comment gérer cela en équipe ? Cette formation aide à construire ensemble un filet de sécurité : pour celles et ceux qui traversent une période difficile, pour celles et ceux qui reviennent, et pour l'équipe elle-même.

À l'issue de cette formation :

- Vous reconnaissez les signaux de stress chez vos collègues et savez comment les aborder de manière douce et respectueuse
- Vous savez comment accueillir chaleureusement et avec bienveillance un-e collègue qui revient
- Vous avez pratiqué des techniques de communication et des exercices d'équipe adaptés à votre contexte de travail
- Vous contribuez en équipe à un environnement de travail sûr où chacun-e se sent entendu-e et où la résilience est partagée

PUBLIC CIBLE

Tou-te-s les collaborateurs·rice·s (soignant·e et non soignant·e).

PROGRAMME

Ce parcours combine un module en ligne avec une séance de groupe en présentiel dans la maison de repos. L'apprentissage par le partage d'expériences est central. Chaque participant·e consulte d'abord le module en ligne pour les équipes via la plateforme LearnAction (~2h10). Lors de la séance en présentiel, on traduit cette théorie dans la pratique.

Séance — Ensemble plus fort·e·s (3h30, en présentiel)

- Partager ses expériences sur l'impact de l'absentéisme sur la collaboration quotidienne
- S'exercer à accueillir chaleureusement et avec soutien un-e collègue après une absence
- Renforcer la cohésion d'équipe via des discussions de groupe et des exercices collectifs
- Vous repartez avec des outils pratiques pour rendre le fonctionnement de l'équipe plus sûr

PRATIQUE

Préparation	Module en ligne (module 4) pour les équipes sur le stress et le burn-out via la plateforme LearnAction.
Accès	Pas encore d'accès ? Demandez-la via le formulaire d'inscription.
Où ?	En présentiel dans la maison de repos.
Participant·e·s	Minimum 8, maximum 12.
Quand ?	Dès que tou-te-s les participant·e·s ont suivi le module en ligne. Date à convenir.
S'inscrire	fe-bi.org > Formation > soins aux personnes âgées > De nouveau à bord

ORGANISME DE FORMATION

- CFIP : Bruxelles, Brabant Wallon, Hainaut, Liège, Luxembourg, Namur

Du stress à la réintégration : les clés d'une réintégration réussie

Des formations pour les responsables sur la reconnaissance du stress, les conversations constructives et l'accompagnement de la réintégration

Deux séances de groupe en présentiel après une préparation individuelle via la plateforme LearnAction

OBJECTIFS

En tant que responsable, vous êtes le pivot entre l'individu et l'équipe. Cette formation vous donne la sérénité, les éclairages et les outils pratiques pour reconnaître la surcharge à temps, maintenir le dialogue avec votre collaborateur·rice et accompagner durablement la réintégration, en tenant compte à la fois de la personne et de la continuité des soins.

À l'issue de cette formation :

- Vous reconnaissez les premiers signaux de stress et de burn-out chez vos collaborateur·rice·s
- Vous menez des conversations constructives en maintenant le contact sans exercer de pression
- Vous élaborez un plan de réintégration réaliste, adapté au contexte de soins
- Vous soutenez un retour au travail qui soit tenable pour le·la collaborateur·rice et pour l'équipe

PUBLIC CIBLE

Responsables : infirmier·ère·s chef·fe·s, responsables d'équipe, responsables de service, direction.

PROGRAMME

Ce parcours combine des modules en ligne avec deux séances de groupe en présentiel où la théorie est traduite dans votre propre pratique. L'apprentissage par le partage d'expériences est central. Les participant·e·s suivent d'abord individuellement les modules en ligne via la plateforme LearnAction (5h30).

Séance 1 — Maintenir le lien avec ses collaborateur·rice·s (3h30 présentiel ou 2h30 en ligne)

- Reconnaître les signaux de stress et de burn-out chez les collaborateur·rice·s
- Maintenir le contact de manière respectueuse et bienveillante
- Mener des conversations constructives sans exercer de pression
- Appliquer la théorie à des situations concrètes de son propre service

Séance 2 — Réintégrer plus vite et mieux (3h30 présentiel ou 2h30 en ligne)

- Élaborer un plan de réintégration réalisable en concertation avec le·la collaborateur·rice et l'équipe
- Soutenir une reprise du travail durable
- Formuler des solutions pratiques pour les difficultés lors du retour au travail
- Analyser ses propres situations et les traduire en actions concrètes pour son équipe

PRATIQUE

Préparation	Trois modules en ligne (1 à 3) sur LearnAction : 'Focus sur l'impact physiologique et psychologique du stress' et 'Focus sur la réintégration et la prévention'.
Accès	Pas encore d'accès ? Demandez-la via le formulaire d'inscription.
Où ?	Min 6 participant·e·s : en présentiel dans la MRS. L'inscription pour les sessions online est possible à partir d'un participant. Le groupe compte au maximum 6 participant·e·s (d'autres maisons de repos et de soins peuvent également se joindre au groupe)..
Participant·e·s	Minimum 6, maximum 12 en présentiel ou min 4 et max 6 en ligne.
Quand ?	Dès que les modules en ligne ont été suivis. Date à convenir.
S'inscrire	fe-bi.org > Formation > soins aux personnes âgées > De nouveau à bord

ORGANISME DE FORMATION

- CFIP : Bruxelles, Brabant Wallon, Hainaut, Liège, Luxembourg, Namur
- NOMADES MODERNES : Bruxelles, Brabant Wallon, Hainaut, Liège, Luxembourg, Namur
- FORMATIONS REPERE: Bruxelles, Brabant Wallon, Hainaut, Liège

Le rôle du buddy/référent·e retour au travail : maintenir le lien face au stress et au burn-out

Comment reconnaître les signaux, mener des conversations difficiles et préserver ses propres limites en tant que buddy

Séance de groupe interactive en ligne après une préparation individuelle via la plateforme LearnAction

OBJECTIFS

En tant que buddy, vous êtes un·e interlocuteur·rice de confiance pour les collègues en difficulté. Ce rôle est précieux, mais soulève aussi des questions : jusqu'où aller, que faire si c'est trop lourd, et comment prendre soin de soi ? Cette formation vous donne l'assurance et les outils concrets pour assumer ce rôle avec bienveillance et des limites claires, sans vous perdre.

À l'issue de cette formation :

- Vous reconnaissez les signaux de stress et de surcharge chez vos collègues et savez comment engager la conversation
- Vous menez des conversations difficiles de manière ouverte et sans porter de jugement
- Vous savez où s'arrête votre rôle de buddy et quand et comment orienter de manière appropriée
- Vous préservez vos propres limites et votre résilience, pour rester fort·e vous aussi

PUBLIC CIBLE

Collaborateur·rice·s des maisons de repos qui assument un rôle de buddy au sein de leur équipe (soignant·e et non soignant·e).

PROGRAMME

Ce parcours combine un module en ligne avec une séance de groupe interactive en ligne animée par un·e expert·e. L'apprentissage par le partage d'expériences est au cœur de la démarche. Les participant·e·s suivent d'abord individuellement le module en ligne via la plateforme LearnAction (1h40).

Séance de groupe en ligne (avec des buddies d'autres organisations, 2h30)

- S'exercer à des conversations difficiles et délimiter son rôle
- Travailler avec des questions de réflexion et des situations pratiques reconnaissables
- Approfondir ses compétences par le partage d'expériences
- Conseils pratiques et outils à appliquer immédiatement sur le lieu de travail

PRATIQUE

Préparation	Module (5) en ligne sur le rôle du buddy via la plateforme LearnAction.
Accès	Pas encore d'accès ? Demandez-la via le formulaire d'inscription.
Participant·e·s	Minimum 6 maximum 8 par demande. Des buddies d'autres MRS peuvent également se joindre.
Quand ?	Dès que l'organisme de formation a constitué un groupe d'au moins 6 participant·e·s. Date à convenir directement.
S'inscrire	fe-bi.org > Formation > soins aux personnes âgées > De nouveau à bord

ORGANISME DE FORMATION

- CFIP : Bruxelles, Brabant Wallon, Hainaut, Liège, Luxembourg, Namur
- ALEO : Bruxelles, Brabant Wallon, Hainaut, Liège, Luxembourg, Namur