

# 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 burn-out 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.

## Pour qui ?

Les collaborateur·rice·s, équipes et responsables qui souhaitent renforcer leur résilience, prévenir l'absentéisme et se rétablir plus rapidement.

## En pratique

- 1 Choisissez le(s) parcours adapté(s) à votre rôle
- 2 Demandez un accès à la plateforme via le formulaire d'inscription
- 3 Suivez le module en ligne à votre propre rythme
- 4 Participez à la (aux) séance(s) de groupe

De nouveau  
à bord



### Parcours 1A Collaborateurs·rices

*Pour les collaborateur·rice·s qui souhaitent mieux maîtriser leur énergie, leur bien-être et leur résilience*

#### En ligne via la plateforme

**Module 6 (2h):** Prévenir le burn-out

**Module 7 (2h) :** Retrouver énergie et motivation

**Module 8 (3h):** Comprendre et réguler son stress au quotidien

**Module 9 (3h30):** Faire de ses émotions des alliées

**Module 10 (3h):** Trouver son équilibre par le corps

#### Suite en groupe

2 séances de groupe en présentiel dans la maison de repos

#### Investissement en temps

**Module d'apprentissage en ligne : Module 8 et 9 requis**

Formation : 2 x 3h30 en présentiel

### Parcours 1B Collaborateurs·rices absent·e·s

*Pour les collaborateur·rice·s absent·e·s pour cause de stress ou de burn-out*

#### En ligne via la plateforme

**Module 6 (2h) :** Prévenir le burn-out

**Module 7 (2h):** Retrouver énergie et motivation

**Module 8 (3h):** Comprendre et réguler son stress au quotidien

**Module 9 (3h30) :** Faire de ses émotions des alliées

**Module 10 (3h):** Trouver son équilibre par le corps

#### Suite en groupe

2 séances de groupe en ligne, avec des collaborateur·rice·s d'autres MRS

#### Investissement en temps

**Module d'apprentissage en ligne : Module 6, 7 et 8 requis**

Formation : 2 x 2h en ligne

### Parcours 2 Équipes

*Pour les équipes qui prennent en charge ou accueillent un·e collègue après une absence.*

#### En ligne via la plateforme

**Module 4 (2h10):** Faire équipe autrement quand un·e collègue est ou a été absent·e

#### Suite en groupe

1 séance de groupe en présentiel dans la maison de repos

#### Investissement en temps

**Module d'apprentissage en ligne : 2h10**  
Formation : 1 x 3h30 en présentiel

### Parcours 3 Responsables

*Pour les responsables qui souhaitent apprendre à reconnaître les signes de stress et accompagner leurs collaborateur·rice·s lors de leur réintégration.*

#### En ligne via la plateforme

**Module 1 (1h30):** En amont de l'incapacité de travail: Préserver les équilibres et détecter les signaux

**Module 2 (1h50) :** Durant l'incapacité de travail: Construire ensemble des conditions facilitant le futur retour

**Module 3 (2h10):** La réintégration effective: Organiser et analyser la reprise du travail

#### Suite en groupe

2 séances de groupe en présentiel dans la maison de repos (ou en ligne si < 6 participant·e·s)

#### Investissement en temps

**Module d'apprentissage en ligne : 5h30**  
Formation : 2 x 3h30 en présentiel OU 2 x 2h30 en ligne (si <6 participant·e·s)

### Parcours 4 Buddy's

*Pour les « buddies » qui souhaitent être là pour un·e collègue qui traverse une période difficile.*

#### En ligne via la plateforme

**Module 5 (1h40) :** Accompagner un·e collègue absent·e

#### Suite en groupe

1 séance de groupe en ligne, aussi avec des référent·e·s groupe/buddy's d'autres MRS

#### Investissement en temps

**Module d'apprentissage en ligne: 1h40**  
Formation : 1 x 2h30 en ligne