

# BURN-OUT : le comprendre pour le prévenir

*Vous vous interrogez sur la manière de vous emparer de cette question délicate à traiter ? Comment se manifeste ce syndrome ? Comment s'en protéger ? Quels leviers pour l'aborder en entreprise ?*

*Cette formation aborde la question de la santé psychique au travail et des actions concrètes à mener au sein de l'entreprise. Elle permet de mieux comprendre pour mieux agir.*

## OBJECTIFS

- Connaitre le syndrome d'épuisement professionnel
- Savoir le distinguer d'autres concepts et manifestations (stress au travail, ...)
- Comprendre les causes du burn-out
- Appréhender les leviers d'actions de prévention et de prise en charge

## PUBLIC

Cette formation s'adresse aux **acteurs de l'entreprise** :

- ✓ Responsable et collaborateur ressources humaines
- ✓ Membre CSE-CSSCT/CHSCT, délégué du personnel
- ✓ Manager, cadre
- ✓ Professionnels de la santé en entreprise : infirmière, assistante sociale, préventeur,...

Cette formation s'adresse également à tout **salarié/agent concerné à titre individuel**.

## DÉROULE DE LA FORMATION

<p><b>Modalités pratiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Groupe de <b>4 à 12 participants</b> pour faciliter les échanges</li> <li>• <b>Une formation adaptée</b> aux problématiques de terrain, alimentée par le partage d'expérience des participants</li> <li>• Amplitude : <b>7 heures sur 1 journée</b></li> </ul>	<p><b>Exigences qualité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervenant consultant psychologue du travail - formateur expérimenté</li> <li>• Déclaration validée sur DATADOCK (critères du Décret Qualité du 30 juin 2015)</li> <li>• Respect de la <b>confidentialité</b> des échanges</li> <li>• Recours à un <b>questionnaire d'évaluation</b> en fin de formation</li> </ul>	<p><b>Méthode de travail</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des apports théoriques et des <b>mises en situation</b></li> <li>• <b>Méthode active et participative</b></li> <li>• Implication et <b>partage d'expérience</b> des participants</li> </ul>
---	---	---

[www.declicconseil.fr](http://www.declicconseil.fr)

*<< Faciliter le travail & donner du sens >>*

Centre d'affaires Etic Center - 9 rue des Charmilles - 35510 Cesson Sévigné  
N° SIRET : 801 764 366 00028 - N° déclarant organisme de formation : 53 35 09508 35

[contact@declicconseil.fr](mailto:contact@declicconseil.fr)      **02.90.22.84.22**

# BURN-OUT : le comprendre pour le prévenir

## PROGRAMME (1 jour)

### 1. Introduction

- Rappel historique, chiffres clefs

### 2. Qu'est-ce que le burn-out ?

- Combattre les idées reçues
- Repérer les 3 dimensions de l'épuisement professionnel
- Comprendre les 4 phases du processus
- Différencier le burn-out d'autres notions (stress lié au travail, workaholism, dépression, karoshi, bore-out, ...)

### MODALITES PEDAGOGIQUES

*Quizz, étude de cas à partir de vidéo, autodiagnostic, exposé, temps de réflexion individuel, travail en sous-groupe & partage d'expérience*

### 3. Comment émerge le burn-out ?

- Comment l'identifier : les signaux faibles/forts
- Décrypter le contexte professionnel induisant un risque de burn-out
- Identifier les facteurs individuels : des profils à risque ?

### 4. Comment agir au sein de votre organisation ?

- Prendre conscience des enjeux de la prévention du burn-out
- Se protéger pour l'éviter
- Mettre en place une démarche de prévention collective
- Prendre en charge les salariés atteints
- Anticiper le retour à l'emploi des salariés touchés

## MODALITES PRATIQUES

DATE : 28/11/2019 (2020 : nous contacter)

Date limite des inscriptions : 3 semaines avant

LIEU : RENNES

TARIF : 400 € net de taxes (par participant)  
avec convention et attestation de formation

- 20 % à partir du 2<sup>e</sup> inscrit

*Possibilité de formation  
sur site en intra sur demande*

### L'INTERVENANTE

- Psychologue du travail
- Spécialiste des questions de santé, de souffrance au travail et de prévention des risques psychosociaux



Déclaration validée

[www.declicconseil.fr](http://www.declicconseil.fr)

*<< Faciliter le travail & donner du sens >>*

Centre d'affaires Etic Center - 9 rue des Charmilles - 35510 Cesson Sévigné  
N° SIRET : 801 764 366 00028 - N° déclarant organisme de formation : 53 35 09508 35

[contact@declicconseil.fr](mailto:contact@declicconseil.fr)      02.90.22.84.22