

# 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. RESULTAT ATTENDU : mieux comprendre pour mieux agir.*

## OBJECTIFS

- Connaître 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 du travail, assistante sociale, préventeur, ...

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

*Cette formation ne nécessite pas de prérequis.*

## DEROULE DE LA FORMATION



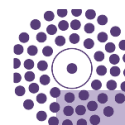
### Modalités pratiques

- Groupe de **4 à 12 participants** pour faciliter les échanges
- **Une formation adaptée** aux problématiques de terrain, alimentée par le partage d'expérience des participants
- Amplitude : **7 heures sur 1 journée**



### Exigences qualité

- **Intervenant consultant psychologue du travail - formateur expérimenté**
- Déclaration validée sur DATADOCK (critères du Décret Qualité du 30 juin 2015)
- Respect de la **confidentialité** des échanges
- Recours à un **questionnaire d'évaluation** en fin de formation



### Méthode de travail

- Des apports théoriques et des mises en situation
- **Méthode active et participative**
- **Condition de réussite:** Implication et partage d'expérience des participants
- **Modalités d'évaluation :** QCM, quizz et/ou mise en situation + échanges

www.decllicconseil.fr

« Faciliter le travail et donner du sens »

Version N°2

48 rue de Bray 35510 Cesson Sévigné

- N° SIRET : 801 764 366 00036

« Enregistré sous le n° 53 35 09508 35 auprès de la préfecture de Bretagne. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »

contact@decllicconseil.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, ...)

### 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 PEDAGOGIQUES

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

## MODALITES PRATIQUES

**DATES** : 2 sessions par an (Nous contacter pour connaître les dates)

*Date limite des inscriptions : 3 semaines avant*

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

**LIEU** : RENNES

- 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



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

« Faciliter le travail et donner du sens »

48 rue de Bray 35510 Cesson Sévigné

- N° SIRET : 801 764 366 00036

« Enregistré sous le n° 53 35 09508 35 auprès de la préfecture de Bretagne. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »

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

02.90.22.84.22

Version N°2