



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.

Déroulé 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
- Modalité : présentiel



Exigences qualité

- Intervenant consultant psychologue du travail - formateur expérimenté
- 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



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

Modalités pratiques

DATES : 1 session 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^e inscrit

*Possibilité de formation
sur site en intra sur demande*

Modalités pédagogiques

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

L'intervenante

Psychologue du travail signataire de la charte RPS & Spécialiste des questions de santé, de souffrance au travail et de prévention des risques psychosociaux liés au travail

Version N°4

www.decliconseil.fr

Bilan de compétences • Prévention RPS & Qualité de vie au travail • Formation • Médiation • Conseil RH
48 rue de Bray 35510 Cesson Sévigné (Rennes Métropole) contact@decliconseil.fr 02.90.22.84.22

SIRET : 80176436600036 - « Enregistré sous le n°53 35 09508 35 à la préfecture de Bretagne. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »