

BURN-OUT : LE DÉTECTER POUR LE PRÉVENIR



PRÉSENTIEL DISTANCIEL

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Savoir repérer les risques de burn-out
- Connaître les mécanismes du burn-out pour agir
- Identifier les leviers de prévention
- Savoir accompagner et orienter les salariés en souffrance

LE DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Connaître le Burn-out

- Définition : de quoi parle-t-on ?
- Stress et burn-out : quels liens ?
- Burn-out et dépression : même problématique ?
- Savoir repérer les premiers signes de burn-out pour prévenir la rupture
- Quel devenir pour la personne atteinte d'un burnout ?
- Réussir le retour au travail après un burn-out

Comprendre le mécanisme du burn-out

- Les facteurs professionnels
- Les facteurs personnels favorisant et les personnalités plus exposées

Prévenir le burn-out et éviter les risques de rupture

- Les indicateurs de risques à repérer
- Les facteurs de protection au travail : relations de travail, organisation, valeurs...
- Les bonnes pratiques managériales : évaluation de la charge de travail, communication, reconnaissance, limites
- Savoir écouter et orienter un collaborateur en souffrance
- Connaître les ressources internes et externes à l'entreprise

ATOUTS

- Formation centrée sur le vécu des apprenants
- Fournit des outils directement utilisables
- Favorise l'échange d'expériences en alternant apports théoriques et exercices pratiques
- La petite taille du groupe facilite les échanges



TARIF INTRA-ENTREPRISE

à partir de 1500€ HT

inclus la réunion de cadrage
des objectifs pédagogiques

TARIF INTER-ENTREPRISE

à partir de 550€ HT
par collaborateur
(3 inscrits min)

inclus la réunion de cadrage
des objectifs pédagogiques



Cette formation professionnelle peut être financable.
Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.



INFORMATIONS PRATIQUES

NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 participants max. en présentiel
Nous consulter en distanciel

DURÉE

1 journée (7h)*

* Un format personnalisable est possible selon vos besoins
(les objectifs seront alors adaptés).



MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT
Partages d'expériences & pédagogie active

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public / Personnel encadrant /
Managers / RRH

INTERVENANT

Psychologue formateur ou
formateur expert en santé au travail



PRÉ-REQUIS

Aucun

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation
Évaluation de fin de stage
Une attestation de formation est délivrée
aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la
formation, après évaluation de sa satisfaction et
des acquis.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à
contact@previa.fr
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de
votre inscription.

