

# DÉTECTER LE BURN-OUT 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 PROGRAMME

### 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

1 600€ HT\*  
par session



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

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus..



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 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](mailto:contact@previa.fr)  
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.

