



## Prévenir le burn out

### Sensibilisation pour les collaborateurs



Accessibilité  
handicap

#### Contexte :

Le burnout ou épuisement professionnel est un phénomène préoccupant qui peut être lourd de conséquences sur les collaborateurs. Il peut toucher tous types de professions. Cette formation sur le burn out vous permettra de comprendre, de prévenir les risques et maîtriser les techniques permettant de gérer son stress.

#### L'objectif :

- Comprendre le phénomène de burn out et son impact dans le monde du travail
- Identifier les manifestations du burn out, notamment les signaux faibles
- Apprendre

#### Programme

- Mieux connaître le burn out pour le détecter
- Identifier les conséquences du burn out sur le salarié
- Déceler les facteurs de risques psychosociaux qui favorisent le burn out
- Mieux appréhender sa propre gestion du stress à titre personnel et professionnel

#### Approche méthodologique :

Echanges interactifs

Repérage des indicateurs, travail à partir de situations-problèmes

#### Modalités pédagogiques :

- Formation en distanciel
- Support de formation Power Point

Durée	Nombre de participants	Prérequis	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
2h	20 maximum	Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation	Tous les collaborateurs	Psychologue du travail - Conseil en prévention des risques psychosociaux et qualité de vie au travail	Intra-entreprise - Visio conférence	700€