



## Prévenir le burn out

### Sensibilisation pour les managers



Accessibilité  
handicap

#### Contexte :

Le burn out correspond à la phase finale d'un processus pendant lequel le stress est devenu trop important. Si une extrême fatigue et l'épuisement physique sont les deux grandes caractéristiques du burn out, il existe d'autres symptômes qui doivent alerter le manager. Comment le manager peut les identifier, y faire face et accompagner les collaborateurs fragilisés ?

#### L'objectif :

- Comprendre son rôle de manager pour éviter le syndrome du burn-out au sein de son équipe
- Identifier les causes et les manifestations du burn out, notamment les signaux faibles
- Savoir accompagner le salarié en situation de « pré » burn out ou de burn out constitué, avec la bonne posture
- Mettre en place un plan de prévention au sein de son équipe

#### 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
- Accompagner le salarié en situation de souffrance, avec la bonne posture
- Définir des actions collectives pour prévenir le burn out

#### 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
0,5 j	10 maximum	Etre en poste en tant que Manager	Cadres et responsables d'encadrement, responsables et collaborateurs RH, chargés de prévention santé et sécurité, acteurs de la santé au travail, représentants du personnel	Psychologue du travail - Conseil en prévention des risques psychosociaux et qualité de vie au travail	Intra-entreprise  Présentiel  Visioconférence	1 200€