



Prévenir le burn out

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 ?

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
- Savoir accompagner le salarié en situation de « pré » burn out ou de burn out constitué, avec la bonne posture
- Définir des actions collectives pour prévenir le burn out.

Programme

- Déterminer les causes du burn out
- 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
- Co-construire des leviers de prévention

Modalités pédagogiques

- Formation en présentiel
- Support de formation PowerPoint
- Quizz

Modalités d'évaluation des acquis

- Questionnaires

Preventech Formation

Tél : 01 44 09 70 44 / www.preventech.net



Durée

2 jours



Quantité

10 max.



Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation



Personnel concerné

Cadres et responsables d'encadrement, responsables et collaborateurs RH, chargés de prévention santé et sécurité, acteurs de la santé au travail, représentants du personnel



Intervenants

Une psychologue du travail
Conseil en prévention des RPS et QVT



Type

Intra-entreprise
Présentiel
Visio-conférence



Prix

3 300 € HT par groupe soit
330 € HT par stagiaire pour un
groupe de 10 personnes.