



## Prévenir le burn out Sensibilisation pour les collaborateurs

### 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.

### 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

### 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 présentiel ou distanciel
- Support de formation PowerPoint

### Modalités d'évaluation des acquis

- Evaluation individuelle (QCM et Quiz)

**Preventech**  
**Formation**

Tél : 01 44 09 70 44 / [www.preventech.net](http://www.preventech.net)



#### Durée

1 demi-journée



#### Quantité

10 max.



#### Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.



#### Personnel concerné

Tout public



#### Intervenants

Une psychologue du travail  
Conseil en prévention des RPS et QVT



#### Type

Intra-entreprise  
Présentiel  
Visio-conférence



#### Prix

1200 € HT

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.



Nous nous engageons à vous recontacter sous 72h ouvrées pour définir ensemble des dates de déploiement des formations.