



## Prévenir le burn out Sensibilisation pour les managers

### 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 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 PowerPoint

### Modalités d'évaluation des acquis

- Evaluation individuelle (QCM et Quizz)

## Preventech Formation

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



#### Durée

2 heures



#### Quantité

20 max.



#### Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.



#### Personnel concerné

Etre en poste en tant que managers, chefs d'équipe ou responsable.



#### Intervenants

Psychologue du travail - Conseil en prévention des RPS et qualité de vie au travail



#### Type

Intra-entreprise  
Visio-conférence



#### Prix

700 € 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.