



Prévenir le burn-out-Tout public 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 ce syndrome, de connaître les leviers de prévention et de maîtriser les techniques permettant la gestion efficace du stress professionnel.

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
- Connaître les facteurs organisationnels et managériaux exposant à l'épuisement professionnel
- Prévenir et faire face à l'épuisement professionnel

Programme

- Chiffres et statistiques en France et dans le monde ;
- Définition du burn-out : modèle tri-dimensionnel de Maslach et Jackson ;
- Stades et étapes du burn-out ;
- Signes précurseurs et conséquences du burn out : pour la personne et l'équipe ;
- Auto-diagnostic de l'épuisement professionnel ;
- Facteurs de risques psychosociaux qui favorisent le burn-out ;
- Mieux appréhender sa propre gestion du stress à titre personnel et professionnel : stratégie de coping et de relaxation ;
- Mobiliser les personnes ressources internes et externes.

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 Quizz)

Preventech Formation

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



Durée

4h



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.

TYPES DE HANDICAP



Moteur



Visuel



Auditif



Mental / Psychique

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