



## Prévenir le burn-out Sensibilisation pour les managers

### Contexte

Le burn-out se traduit par un « épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel ». 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. Cette formation vise à outiller les managers afin de les aider à identifier les signaux d'alerte et à accompagner les collaborateurs fragilisés.

### Objectif

- Comprendre le rôle de manager dans la prévention de l'épuisement professionnel ;
- Identifier les causes, les manifestations et les signaux d'alerte du burn-out ;
- Savoir accompagner le salarié en situation de « pré » burn-out ou de burn-out constitué en adaptant une posture managériale ;
- Mettre en place un plan de prévention au sein de son équipe.

### Programme

- Définir le burn-out pour le détecter
- Identifier les conséquences du burn-out
- Déceler les facteurs de risques psychosociaux qui favorisent le burn-out
- Accompagner le salarié en situation de souffrance, avec la posture adaptée
- 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
- Quiz

### 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**  
14h



**Quantité**  
10 max.



#### Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation



#### Personnel concerné

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



#### Intervenants

Une psychologue du travail  
Conseil en prévention des RPS et QVT



#### 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.

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.