



# Prévention du burn-out en entreprise

## Savoir se protéger et faire face aux risques de burn-out

### Public visé et prérequis

Toute personne souhaitant œuvrer pour le bien-être et une meilleure santé mentale au travail

Aucun prérequis

4-12 stagiaires

### Moyens pédagogiques

Apports théoriques

Acquisition de compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation

Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des notions et concepts

Expériences ludiques et apprenantes

Supports de formation mis à disposition

**Suivi administratif :** convention de formation ; feuilles de présence pour émargement ; certificat de réalisation de l'action de formation

### Evaluations :

Tout au long de la formation et finale par quiz et/ou mise en situation

Formulaires de positionnement en amont et d'évaluation de la formation en aval (à chaud / à froid)

### Durée de la formation :

1 x 7 heures, présentiel

### Intervenants

Ludivine BOUIX-MAILLET, formatrice

Nelly NIVOIX, référente pédagogique

Olivier MOREL À L'HUISSIER, référent administratif

Annick VIDAL, référente handicap

### Contact - Inscriptions

Mail : [bonjour@agence-nn.fr](mailto:bonjour@agence-nn.fr)

Session ouverte à partir de 4 inscrits

PSH : nous contacter si besoin d'aménagements spécifiques

### Tarif

nous contacter

Prise en charge OPCO possible

*Réorganisations, restructurations, incertitudes, urgences, etc. : le travail peut, parfois, épuiser, voire rendre malade. Savoir repérer les signes de l'épuisement professionnel permet d'éviter d'en arriver au burn-out.*

## Objectifs de la formation

À la fin de la formation, les stagiaires sont capables :

- ✓ de comprendre les mécanismes du stress et du burn-out
- ✓ d'identifier les signaux d'alerte et les facteurs de risque
- ✓ de mobiliser les outils et pratiques pour prévenir le burn-out
- ✓ d'intervenir et accompagner en cas de risque ou de burn-out

## Programme de la formation

### 1. Connaître et reconnaître les facteurs de stress

Définition du stress

Identification des facteurs de stress (individuels et professionnels)

### 2. Connaître et utiliser des outils pour gérer son stress

Hygiène de vie, organisation charge de travail, technique de gestion du stress

### 3. Comprendre les mécanismes de l'épuisement professionnel

Définition épuisement professionnel et étapes de son développement

Impacts psychologiques, émotionnels et physiques du burn-out

### 4. Identifier les signes annonciateurs d'un burn-out

Signaux d'alerte physiques, émotionnels et comportementaux

Rôle de l'entourage professionnel

### 5. Mise en situation et plan d'action

Réflexion individuelle pour définir des actions concrètes de gestion du stress

Mise en place d'une stratégie concrète