

# Formation souffrance au travail et burn-out

## OBJECTIF(S)

- Être capable de comprendre la mécanique du burn-out
- Être capable de repérer les signes de l'épuisement professionnel
- Être capable de prévenir la souffrance au travail
- Être capable d'agir face à la souffrance au travail

## PUBLIC CONCERNÉ

- Tout acteur de la prévention dans son entreprise
- Managers - DRH - Responsables RH - Membres de la direction - Directeurs d'établissement - Responsables de service - Responsables d'équipe opérationnelle - Chefs d'entreprise de TPE et PME

## PRÉ-REQUIS

- Aucun



Formation présentielle



1 mini /10 maxi



7.00 heures

## LES PLUS

Nous sommes certifiés QUALIOP1 ; Formation opérationnelle ; Mise à disposition d'une boîte à outils numérique ; Formation réalisable en visio.



Formateur expert en Santé, Sécurité,  
Conditions de Travail et en prévention



Évaluation de positionnement  
Évaluation des acquis



Attestation de formation

# PROGRAMME

- Généralités
  - Présentation des stagiaires
  - Présentation de la formation
  - Les témoins du jour
  - Du tripalium à la souffrance au travail
- La mécanique burn-out
  - Le syndrome d'épuisement professionnel
  - 7 caractéristiques du burn-out
  - Burn out, maladie professionnelle ?
  - Quels contextes professionnels ?
  - Portrait-robot
  - Je suis comme je suis...
  - Travaux pratiques
- Repérer les signes de l'épuisement professionnel
  - Identifier les premiers signes
  - Travaux pratiques
  - Le jour où tout bascule
  - Impact sur la santé
- Agir face à la souffrance au travail
  - Le devoir d'alerte du CSE
  - Se faire aider
- Prévenir la souffrance au travail
  - Evaluer les facteurs de RPS au travail
  - La responsabilité de l'employeur
  - Le rôle du manager
- Évaluation des acquis

## MÉTHODE(S) PÉDAGOGIQUE(S)

- Apports théoriques
- Étude de cas concrets
- Vidéos

## TAUX DE SATISFACTION DU MODULE

—