

# 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 QUALIOPI ; Formation opérationnelle ; Mise à disposition d'une boîte à outils numérique ; Formation réalisable en visio ; Un accompagnement spécifique peut être engagé pour faciliter le parcours des stagiaires en situation de handicap.



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

—