

PREVENIR ET SAVOIR GERER UN BURN-OUT



Objectif(s)

- Identifier les signes avant-coureurs du burn-out ;
- Comprendre les causes et les conséquences du burn-out ;
- Apprendre des techniques de gestion du stress et d'auto-soins ;
- Savoir mettre en place des stratégies de prévention efficaces au sein des organisations.



Pré-requis

- Maîtriser la langue française



Public

- Cette formation s'adresse à tous vos collaborateurs ;
- Groupe jusqu'à 12 personnes maximum.



Durée et lieu

- 1 journée
- Dans vos locaux
- Hybride (présentiel + distanciel)
- Distanciel



Moyen(s) pédagogique(s)

- Apports théoriques : présentation PowerPoint, vidéos ;
- Mise en situation avec exercices et cas pratiques adaptés ;
- Échanges, questions-réponses ;
- Définition d'un plan d'action individuel et présentation en groupe.



Méthode(s) d'évaluation

- Quiz
- Exercices pratiques



Tarif(s)

- Nous consulter - contact@sofrec.net



Programme

INTRODUCTION / Accueil

SÉQUENCE 1 : Introduction au burn-out

- Définition et concepts clés : stress, burn-out, dépression ;
- Les trois dimensions du burn-out : épuisement émotionnel, cynisme et perte d'efficacité ;
- Études de cas réels (témoignages ou simulations) ;
- Discussion : Comment le burn-out affecte-t-il la performance et le bien-être ?

SÉQUENCE 2 : Identifier les causes et les facteurs de risque

- Facteurs organisationnels : surcharge de travail, manque de soutien, déséquilibre travail/vie privée ;
- Facteurs individuels : perfectionnisme, manque de résilience, gestion des émotions ;
- Facteurs environnementaux et culturels ;
- Identification des situations à risque dans différents secteurs.

SÉQUENCE 3 : Techniques de gestion du stress et de prévention du burn-out

- Techniques de gestion du stress : relaxation, pleine conscience, exercices de respiration ;
- Mise en situation : gestion du stress lors d'une surcharge de travail.

SÉQUENCE 4 : Stratégies organisationnelles pour la prévention du burn-out

- La culture d'entreprise favorable au bien-être ;
- Encourager le feedback et la communication ouverte ;
- Politiques de bien-être au travail : horaires flexibles, télétravail, programmes de soutien psychologique ;
- Formation et sensibilisation des managers à la détection des signes précoces.

SÉQUENCE 5 : Gérer et récupérer d'un burn-out

- Phases de récupération après un burn-out ;
- Stratégies de soutien : comment aider un collègue ou un collaborateur ? ;
- Importance du suivi médical et psychologique ;
- Redéfinir son rapport au travail après un burn-out.

CONCLUSION / Synthèse