

Sensibilisation « Prévenir le Burn-out »

Durée : 30 minutes par groupe

La sensibilisation permet d'identifier les mécanismes du stress pour garder son calme et son efficacité.

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil du stagiaire

- Toute personne de l'entreprise.

Prérequis

- Aucun

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Être en mesure d'identifier les mécanismes du stress, utiliser des techniques afin de garder son calme et son efficacité .

CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

- Présentation de la formation : participants et attentes, objectifs, programme et organisation.

Comprendre le Burn-out

- Définition médicale : Différencier le stress passager, la fatigue chronique et l'épuisement professionnel.
- Le processus d'engrenage : Les 4 phases (Enthousiasme, Surengagement, Résistance, Effondrement)
- Les causes multifactorielles : Charge de travail, manque de reconnaissance, perte de sens ou déséquilibre vie pro/vie perso.

Identifier les signaux d'alerte

- Les signes physiques : Sommeil perturbé, fatigue persistante douleurs inexplicables.
- Les signes émotionnels : Irritabilité, cynisme, sentiment d'échec ou perte de motivation.
- Les signes cognitifs : Difficultés de concentration, oublis fréquents, erreurs inhabituelles.

Stratégies de Protection et d'action

- L'écologie personnelle : Apprendre à poser des limites (droit à la déconnexion, savoir dire non)
- Le rôle du collectif : Comment alerter avec bienveillance quand on s'inquiète pour une personne.
- Ressources et accompagnement : Vers qui se tourner en interne (médecine du travail, RH, CSE) et en externe.

ORGANISATION

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Support projeté, vidéos, photos ou témoignages.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation

- À l'issue du stage, un compte-rendu sera édité et transmis.

Tarif : sur devis

Délai accès : en fonction des disponibilités

Modalités d'accès : L'accès à nos formations intra-entreprise est réservé aux professionnels.

Accessibilité : Nos formations peuvent être adaptées à certaines situations de handicap, contactez-nous pour étudier les aménagements nécessaires.