

FORMATION QUALITE DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL Prévenir le burn-out, le syndrome d'épuisement professionnel 1 jour - Présentiel

A l'issue de la formation, les participants auront des outils pour comprendre le processus du burn-out et agir face à une situation détectée.

Référence : QVCT-BO-1J-P

Durée : 7h (1j) **Modalité :** Formation présentielle

Tarif : nous consulter

Délai d'accès : 5 semaines

Effectif maximal : 10 participants

Profil des apprenant(e)s

- Tout secteur d'activité
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation au 04 78 59 06 38

Prérequis

- **Aucun**

Objectifs pédagogiques

- Identifier le burn-out
- Définir et repérer les signaux chez soi et chez les autres
- Mettre en œuvre des actions efficaces pour minorer les risques de burn-out



Contenu de la formation

- **DEFINIR LE BURN-OUT :**
 - Etudier comment s'intègre le burn-out dans les risques psychosociaux
 - Repérer les trois stades du phénomène
- **REPERER LES SIGNAUX CHEZ SOI ET CHEZ LES AUTRES :**
 - Identifier les différents facteurs en cause
 - Identifier les manifestations physiques et psycho-physiologiques
- **TRAITER LE BURN-OUT A SON NIVEAU :**
 - Définir la réglementation en entreprise
 - Lister les acteurs concernés par les actions de prévention
 - Appliquer des techniques de gestion du stress pour lutter contre le burn-out

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Intervenant.e spécialisé.e dans la thématique QVCT & RPS

Ressources techniques et pédagogiques

- **Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle / Mise à disposition mémo apprenant en ligne**
- **LOGISTIQUE : Venir avec son nécessaire de prise de notes**
- **LOGISTIQUE : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection**
- **Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)**

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Certificat de réalisation
- Questions orales ou écrites / Mises en situation

