



Burn out, dépression, souffrance au travail Outils de repérage et de prévention

Objectifs de la formation

- Acquérir les connaissances générales concernant les troubles psychologiques en lien avec le travail
- Savoir utiliser certains outils permettant de dépister et d'orienter vers des professionnels de santé
- Connaître les différents recours et les outils d'information
- Proposer des actions concrètes dans le but de repérer et gérer les troubles psychologiques d'origine professionnelle



Public

- Direction/Encadrement
- Management
- Responsable RH
- Responsable de la formation
- Délégation
- Représentant du personnel, CSE

Prérequis

Aucun

Modalités

1 journée

Programme

Tour d'horizon de la souffrance au travail et définition du mal être au travail

- Souffrance au travail
- Définition des risques psychosociaux
- Le stress
- Le burn-out /Le bore-out / Le burn-in
- Les violences internes & externes

Les troubles réactionnels au stress et le burn-out

Éléments de diagnostic :

- Signes du burn-out
 - Qui est touché ?
 - Facteurs de risque et facteurs de protection
 - Évolution dans la pathologie – suicide
- Distinction avec d'autres pathologies :
dépression, stress, fatigue chronique

Éléments de repérage

Maslach Behavior Inventory (MBI)

3 dimensions du burn-out : épuisement émotionnel, dépersonnalisation, sentiment d'échec professionnel

Accompagnement

Les 3 phases de la réaction au stress

Le trouble de l'adaptation

Repérage de l'événement stressant

Gestion du stress

La dépression dans le monde du travail

Définition et éléments de diagnostic

Évaluation de la dépression :

- La dépression : une maladie professionnelle ?



Burn out, dépression, souffrance au travail Outils de repérage et de prévention

Moyens pédagogiques

- Exercices
- Vidéos
- Interaction avec le groupe



Programme

La dépression dans le monde du travail

Définition et éléments de diagnostic

Évaluation de la dépression :

- Les conduites à tenir
- Les modèles de compréhension de la dépression
- Les troubles anxieux
- L'anxiété : dimensions et symptômes
- Les types de troubles



Validation

- Test initial : Karasek
- Délivrance d'une attestation de formation
- Coach certifié



Tarifs

intra
Selon
projet

inter
890 €