

BURN-OUT : PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel.
- Identifier les signaux d'alerte individuels et collectifs.
- Différencier les différentes formes d'épuisement : burn-out, bore-out, brown-out.
- Mettre en place des stratégies individuelles de prévention et de récupération.
- Contribuer à une démarche collective de prévention dans leur organisation.

Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, d'analyses de situations et d'exercices pratiques.
- Outils d'auto-diagnostic et plan d'action individuel.
- Échanges d'expériences et co-développement entre participants.

Modalités d'évaluation

- Auto-évaluation en début et fin de formation.
- Études de cas et mises en situation.

Inscription

Pour vous inscrire à cette formation, contactez-nous à contact@apoi.re ou au **06 93 87 33 53**. Nous vous accompagnerons dans le processus d'inscription.

Nos formateurs

Consultants spécialisés en psychologie du travail, management et prévention des risques psychosociaux.

Modalités

La formation est accessible après une analyse des besoins réalisée avec l'employeur ou le référent. Le délai d'accès est d'au moins un mois après validation de la demande.

DURÉE : 14 heures = 2 jours de formation

VALIDITÉ : Pas de durée de validité

PUBLIC : Toutes personnes souhaitant mieux comprendre et prévenir les risques liés à l'épuisement professionnel. Managers, encadrants, responsable d'équipe. Professionnels RH et QVCT.

PRÉREQUIS : Aucun

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 12 stagiaires maximum

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES : Lors de l'inscription, nous évaluons les adaptations nécessaires, avec l'appui de partenaires, et invitons les personnes en situation de handicap de contacter notre référent **M. BELGUENDOZ Benaouda** par mail à direction@apoi.re.

ATTESTATION : Une attestation de formation sera délivrée aux participants ayant validé les acquis et justifié de leur assiduité tout au long de la session.



BURN-OUT : PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Programme

Jour 1

Module 1 : Comprendre le burn-out et l'épuisement professionnel

- Définir le burn-out : syndrome, origines et mécanismes.
- Différencier burn-out, bore-out et brown-out.
- Le processus de l'épuisement : des premiers signes au basculement.
- Les facteurs individuels et organisationnels qui favorisent l'épuisement.
- Conséquences physiques, psychologiques et sociales.

Module 2 : Repérer et diagnostiquer les signaux d'alerte

- Reconnaître les indicateurs précoces d'épuisement (fatigue, isolement, perte de motivation, irritabilité).
- Analyse des impacts sur les comportements au travail : absentéisme, baisse de performance, erreurs.
- Identifier les facteurs aggravants : surcharge, contradictions, manque de reconnaissance, déséquilibre vie pro/perso.
- Auto-diagnostic : outils d'évaluation personnelle et collective.
- Étude de cas réels et échanges en groupe.

Jour 2

Module 3 : Prévenir et agir individuellement

- Développer une hygiène de vie protectrice : sommeil, alimentation, activité physique.
- Organisation personnelle : gestion du temps et des priorités, limiter le multitâche.
- Techniques de récupération et de régulation émotionnelle : respiration, cohérence cardiaque, pleine conscience.
- Clarifier ses besoins et poser des limites : communication assertive et savoir dire non.
- Construire son plan d'action personnel de prévention.

Module 4 : Prévenir et agir collectivement

- Rôle du manager et de l'organisation dans la prévention du burn-out.
- Créer un environnement de travail favorable : reconnaissance, soutien, coopération.
- Clarifier et hiérarchiser les objectifs : éviter la surcharge et les contradictions.
- Mettre en place des pratiques collectives : entretiens réguliers, espaces de parole, accompagnement RH/QVCT.
- Atelier final : élaboration de pistes de prévention adaptées à la structure des participants.

