FORMASENS
des compétences pour tous

Comprendre et prévenir l'épuisement professionnel

La fatigue, le surmenage et le stress au travail peuvent conduire à l'épuisement professionnel. Le syndrome le plus connu est le burn-out, mais il en existe d'autres : le bore-out (ennui, manque de sens), le brown-out (perte d'adhésion aux valeurs), le blur-out (confusion des rôles). Cette formation vous apporte les clés pour comprendre ces syndromes, prévenir les risques et savoir agir.

Objectifs pédagogiques

Suite à la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les notions-clés de l'épuisement professionnel
- Identifier les signaux d'alerte
- Agir et prévenir l'épuisement professionnel

Public

- Managers, Professionnels des ressources humaines
- Maximum 10 personnes par groupe

Contenu de la formation

> Les notions-clés

- Le contexte et l'évolution du monde du travail favorisant l'épuisement professionnel
- Le burn-out, le bore-out, le brown-out et le blur-out
- Les syndromes d'une simple fatigue passagère ou d'un trouble dépressif

> Les signaux

- Les facteurs de risque propres à chaque syndrome, individuels et organisationnels
- Les signes précurseurs chez soi et chez ses collègues ou collaborateurs
- Les impacts pour le salarié et pour l'employeur

> L'action et la prévention

- Les leviers de prévention primaire adaptés à l'organisation du travail
- L'orientation d'une personne concernée vers les ressources et professionnels adaptés
- Le retour et la remobilisation progressive après un épisode d'épuisement

Durée

2 jours (14 heures)

Date et lieu

Définis en fonction de vos besoins (formation intra)

Pré-requis

Aucun

Coût pédagogique

2100 € net de taxes par groupe

LES +

Méthode pédagogique active et expositive

Etudes de cas, présentation de situations et partage d'expérience.

Questionnaire d'évaluation final

FORMASENS | 03 81 51 96 54 | formasens@fpluriel.org