

Burn-out, Prévention et solution

● Formation à distance, ● Formation en présentiel



PUBLIC
Toutes personnes



TARIF HT sans Certif.
individuel ou Intra 2940 €
En groupe ou inter 980 €

TARIF HT avec Certif.



DURÉE
21 heures



PRÉREQUIS
Aucun



3 à 12



ACCESSIBILITÉ PSH
Nous consulter pour étude de faisabilité



DÉLAIS D'ACCÈS
Individuel : 15 jours.
En groupe : 15 jours dès quota mini atteint

CALENDRIER

Entrée permanente

Lieu : En entreprise, au centre ou en distanciel

Le syndrome d'épuisement professionnel, plus connu sous le nom de burn-out est un enjeu important dans l'équilibre de l'entreprise. Car, si ce problème de santé afflige en premier lieu un collaborateur, il expose également l'ensemble de son équipe jusqu'à l'entreprise tout entière. Pour prévenir ce risque, il est nécessaire de le détecter rapidement et de comprendre les multiples facteurs qui le déclenchent.

Cette formation permettra aux managers de mieux appréhender leurs responsabilités vis-à-vis de ce mal-être de plus en plus fréquent, tout en réfléchissant à leur propre situation en tant que personne active.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les facteurs déclencheurs du burn-out ;
- Différencier les situations de stress au travail et celles qui mènent au burn-out ;
- Savoir détecter les symptômes et les changements de comportement ;
- Identifier ses propres réactions dans les situations de stress ;
- Être capable de mettre en place des mesures pour protéger les collaborateurs.



NOS POINTS FORTS

Formation axée sur la transposition en situation de travail pour plus d'efficacité.

Tous nos apprentissages sont dispensés en présentiel et à distance, en simultané au besoin.

Formation Inter ou Intra.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Optimum Formation – +33 (0)4 74 76 78 50

www.optimum-formation.com – contact@optimum-formation.com

Pas d'examen, mais des feed-back tout au long de la formation. Retour d'expériences.

MODALITÉS D'ACCOMPAGNEMENT

Exposés théoriques, démonstrations et applications pratiques.
Analyse de cas et situations vécues par les participants.
Partage d'expériences en groupe.

SUIVI DE L'EXECUTION DE L'ACTION

Feuilles de présence signées par le stagiaire et le formateur par séance de formation. Attestation de fin de stage accompagnée d'un certificat de réalisation. Enquête de satisfaction en fin de formation.

PROFILS DES FORMATEURS

Formateurs en management & efficacité professionnelle ayant une expérience dans leur domaine d'intervention de trois ans au minimum. Optimum Formation veille à ce que les membres de son équipe assurent une veille continue des outils et méthodes pédagogiques. Nos formateurs se veulent pragmatiques, afin de permettre à chacun d'appliquer les contenus enseignés concrètement sur le terrain.

Contenu de la formation

LES FACTEURS DE RISQUE

- Les situations de travail et les attitudes déclenchantes.

REPERER LE BURN-OUT

- Savoir repérer les premiers signes d'un burn-out et le différencier d'un surmenage ;
- Le profil des collaborateurs à risque ;
- Se connaître en tant que manager et identifier ses propres risques.

ACCOMPAGNER LE SALARIE EN EPUISEMENT PROFESSIONNEL

- Évaluer le niveau de stress ;
- Mettre en place un accompagnement ;
- Comprendre quand et comment faire appel à des professionnels externes.

DEFINIR LES MESURES DE PREVENTION ET D'ACTION

- Le rôle du manager dans la prévention du burn-out ;
- Les clés pour se protéger ;
- La réintégration du collaborateur après un burn-out et la communication à l'équipe ;
- Le contexte actuel qui favorise l'épuisement au travail.