

Prévenir le burn out

Le burn out (ou épuisement professionnel) est la conséquence la plus dramatique du stress professionnel. Il représente aujourd'hui l'un des risques psychosociaux les plus sérieux. De par son impact non seulement humain mais aussi économique et juridique, le burn out doit être activement prévenu dans le monde du travail.

Cette formation souligne le rôle de chacun à agir pour la prévention du burn out. Elle développe les diverses stratégies à mettre en place, tant dans les domaines organisationnels, managériaux qu'individuels.



Les grands objectifs

- Comprendre le phénomène du burn out, son importance et ses enjeux dans le monde du travail
- Identifier les manifestations du burn out et en particulier ses signes précurseurs
- Connaître la conduite à tenir face à un état de « pré » burn out ou de burn out constitué
- Savoir mettre en place des environnements de travail et un management sains mentalement
- Savoir se protéger soi-même d'un burn out



Quelques temps forts

- Découvrir les caractéristiques d'un investissement raisonné au travail qui garantit votre performance sans vous mettre en risque de burn out
- S'entraîner à des pratiques de management bonnes pour la santé mentale et la prévention du burn out
- Savoir aborder et dialoguer avec une personne en état de burn out



Si vous pensez cela, vous risquez de changer d'avis !

« Le burn out est la conséquence exclusive d'une trop forte charge de travail »

« Le burn out, ça vous tombe dessus sans crier gare »
« Je n'ai pas beaucoup de possibilités pour me protéger d'un burn out »

« Lorsque les premiers signes de burn out apparaissent, il n'est plus possible de s'en sortir »



Comment reconnaître une personne ayant participé à cette formation ?

- Elle aborde préventivement le burn out et n'attend pas ses premières manifestations pour agir
- Elle ne considère pas le burn out comme une fatalité et sait qu'elle possède en elle-même des moyens d'agir
- Dans sa vie professionnelle et au quotidien, elle sait ce qui est bon pour la santé mentale et ce qui peut au contraire l'altérer et agit en conséquence



Nos principes pédagogiques

- Une formation présentielle de 2 jours et un suivi personnalisé à distance
- Un programme d'entraînement : 40% d'expérimentation, 10% de théorie, 50% de pratique
- L'accès offert au portail EvaFormAct® pour prolonger l'expérience, tester ses compétences et progresser



A qui s'adresse cette formation ?

- A tous les collaborateurs
- Aux managers, chefs de projet et dirigeants (en ne mêlant pas les niveaux hiérarchiques)
- Aux acteurs de santé au travail : service de santé, RH, représentants du personnel