

SENSIBILISATION AU BURN-OUT

Mieux connaître l'épuisement professionnel pour mieux le comprendre, l'appréhender, le repérer et mettre en place des actions pertinentes pour en limiter l'apparition.

OBJECTIFS

Pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre l'épuisement professionnel Se situer face au burn-out Identifier les actions de prévention possibles
Opérationnels	<ul style="list-style-type: none"> Tout savoir sur le burn-out pour mieux s'en prémunir

PARTICIPANTS

Profils : Tout public	Format : intra-entreprise
Prérequis : Aucun	Nombre de participants : 4 à 10

ACCESSIBILITÉ

Handicap : Nous contacter	Délai : Sur demande
---------------------------	---------------------

Durée total

Durée total	Dates	Lieu	Coût
1 jours	À définir	À définir	Sur demande

PROGRAMME SYNTHÉTIQUE

Partie 1 : Comprendre le burn-out

Définitions, symptômes, composantes

Partie 2 : Les causes du burn-out

Facteurs internes et externes

Partie 3 : Le burn-out et moi

Mes signes, risques et ressources

Partie 4 : Prévenir le burn-out

Du côté de l'entreprise et de mon côté

Partie 5 : Les acteurs du burn-out

Qui fait quoi ? Après un burn-out ?

Partie 6 : La reconnaissance du burn-out

Accident et maladie professionnelle

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Moyens : exposés, supports projetés, études de cas
- Supports : diaporama, documents, paperboard
- Méthodes : applicative, affirmative, heuristique

Les + de cette formation :

Une pédagogie centrée sur les échanges entre participants et connectée aux réalités de l'entreprise

MÉTHODE DE SUIVI

<ul style="list-style-type: none"> Émargement des participants et du formateur Remise d'une attestation individuelle de réalisation de formation
--

MÉTHODE D'ÉVALUATION

<ul style="list-style-type: none"> En cours de formation : partage autour d'expériences vécues, exercices Évaluation « à chaud » : en fin de formation Évaluation « à froid » : questionnaire 2 mois après la fin de formation
