

# Détecter les signes d'épuisement professionnel pour y faire face



**Manage  
& Vous**

La prévention c'est agir  
pour soi et pour les autres



# Pourquoi suivre cette formation ?

L'absentéisme coûte 108 milliards d'€ / an (Etude Institut Sapiens) et 6 % des salariés arrêtés en 2017 l'ont été pour un burn-out (baromètre Réhalto) il est donc temps de briser le tabou autour de ce sujet.

L'épuisement n'arrive pas du jour au lendemain : il s'installe chez un individu dans un environnement donné, à un temps T.

Bien accompagné une personne "à risque" peut l'éviter si on sait lui procurer les bonnes conditions de travail.

Cette formation vous donnera des clés pour détecter les personnes à risque et les accompagner pour les maintenir en bonne santé et les procurer de bonnes conditions de travail. L'attractivité de votre entreprise et l'employabilité de vos employés sera améliorée.

## Objectif

Développer son attention aux autres afin de limiter les risques d'épuisement professionnel. Comprendre la mise en place du syndrome pour réajuster les conditions de travail afin de limiter de longs mois de convalescence.

## Objectifs pédagogiques

- nommer les phases de progression du burn-out afin de réagir le plus en amont possible
- identifier des solutions collectives et individuelles à mettre en place pour maintenir des conditions de travail saines,
- distinguer les signes annonciateurs au plus tôt afin d'éviter de longs mois de convalescence,
- mettre en place des solutions pour retrouver confiance et motivation,
- développer votre attention à vous même et aux autres pour préserver la santé psychique de tous.



# Programme

Jour 1

## MODULE 1 : Comprendre le lien entre travail et santé mentale

- Qu'est-ce que le travail ?
- Différencier le travail prescrit et le travail réel
- Quel lien entre travail et santé ?

**Brainstorming et exposé**

## MODULE 2 : Qu'est-ce que le burn out ?

- Définir le burn out – Histoire et progression du syndrome
- Identifier les 5 étapes du burn in : processus de mise en place du burn out
- Distinguer les signaux d'alerte caractéristiques des 5 phases
- Quelles peuvent en être les causes ?
- Conséquences sur l'individu

**Travail de réflexion en sous groupe et exposé**

Jour 2

## MODULE 3 : Comment peut-on le prévenir ?

- Distinguer les 3 niveaux de prévention possibles
- Trouver ses propres ressources
- Définir des actions à mettre en place de façon individuelles et collectives
- Mise en pratique d'outils de gestion du stress
- Localiser les acteurs à disposition dans et hors entreprise
- Le rôle du manager dans la prévention

**Réflexion en groupe avec outils Mind mapping – Fleur de lotus -**

## MODULE 4 : Le retour à l'emploi d'un collaborateur

- Comprendre le long parcours de reconstruction
- Accompagner un collaborateur à la reprise dès le démarrage de l'arrêt

**Travail collaboratif**

# Descriptif

## Durée

- 2 jours (2 x 7h)

## Prérequis

- Être motivé pour s'engager

## Public concerné

- Directeur, Manager, Ressources Humaines, Collaborateurs
- Il est préférable de ne pas avoir de liens hiérarchiques direct

## Modalité d'organisation de la formation :

- Session inter ou intra entreprises, 8 participants maximum, planning précisé ci-avant.
- Session individualisée possible

## Matériel nécessaire :

- Un rétroprojecteur
- Une salle de formation
- Un paperboard

# Modalités et Moyens

## Modalités de suivi administratif de la formation

- Convention de formation (ou contrat)
- La journée se clôturera par l'élaboration d'un plan d'action individuel basé sur les réflexions de chacun sur ces deux jours.
- L'évaluation s'effectuera tout au long de la formation par des questionnaires de validation des connaissances, et de satisfaction en fin de formation
- Attestation de fin de formation

## Moyens utilisés pour réaliser la formation

- Support de formation
- Apports théoriques avec diaporama et vidéos
- Travaux de réflexion en groupe,
- Pratique d'exercices de relaxation

## Modalités de suivi et d'assistance pédagogique et technique du stagiaire

- Le formateur sera disponible pour répondre aux questions du stagiaire le temps de la formation

## Intervenant

- Virginie Lemaire Formatrice certifiée RNCP niv II

## Tarif

- 680 €/pers Inter
- 2400 € intra
- *Repas, déplacements et hébergement en sus.*



40 Rue de Chagnolet  
17180 Périgny  
07.69.10.28.50.

N° de SIRET  
844 440 347 00020 RCS La Rochelle  
N° de formateur  
75170238117

