

#### PARCOURS DE FORMATION

En Présentiel

Durée : 1 jour

Tarif : 840 € / jour (net de taxe)- Intra

#### PUBLIC CONCERNE

Responsables d'équipe

**Prérequis** : sans

#### OBJECTIFS GENERAUX DE L'ACTION

- \*Comprendre l'épuisement professionnel
- \*Analyser les facteurs de risque
- \*Anticiper sa survenance
- \*Repérer, Alerter et Accompagner

#### VALIDATION DE L'ACTION

- \*Par le recueil de la satisfaction
- \*Par la remise d'un certificat de réalisation attestant de la présence

#### MOYENS

1 psychologue du travail  
1 espace de travail (salle de réunion)  
Supports techniques et pédagogiques papier et numériques

#### LIEU D'ACCUEIL

Mise à disposition d'une salle de réunion  
Accès PMR/PSH

#### CONTACT

Laurence HAMEL  
06.76.70.21.10  
[laurence.hamel@mieux-vivre-son-travail.fr](mailto:laurence.hamel@mieux-vivre-son-travail.fr)

#### APERCU

«L'épuisement professionnel est un état permanent, négatif, lié au travail chez des individus normaux ; il se caractérise essentiellement par une fatigue générale, du stress, un sentiment de diminution des compétences et d'une attitude dysfonctionnelle à l'égard du travail» (Schaufeli et Enzmann-1998)

«Il se caractérise par un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail» (OMS-2012).

#### PROGRAMME DÉTAILLÉ :

- ✓ **LE SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL**
  - Ses caractéristiques
  - Les spécificités du burn'out
  - L'épuisement professionnel et les RPS
- ✓ **LES CAUSES DU « BURN'OUT »**
  - Facteurs de risque liés au travail
  - Facteurs individuels
- ✓ **LES AXES DE PREVENTION**
  - Action sur les facteurs de RPS
  - Dépistage : signaux individuels et collectifs
- ✓ **LA PRISE EN CHARGE**
  - Au niveau individuel
  - Au niveau de l'environnement professionnel

#### MODALITÉS DE REALISATION

- **Etudes de cas :**
  - ✓ Le principe de l'étude de cas, c'est de faire résoudre une problématique en faisant travailler un groupe de manière structurée.
- **Méthodologie :**
  - ✓ Méthodologie contributive issue des vécus des participants
  - ✓ Réfléchir ensemble à l'utilisation de l'approche psychosociale



Supports pédagogiques adaptés