

# PRÉVENIR, GÉRER LE BURN-OUT ET LES AUTRES SYNDROMES D'ÉPUISEMENT



## MODALITÉS

**Date :** À définir / **Lieu :** Site LOB'PSE, Site client ou Distanciel

**Coût :** 350 € par jour et par personne

Participants : Groupe de 6 à 12 personnes

## CONTENU

**Présentation du déroulé et rappel des objectifs (1h)**

**Questionnaire d'entrée (1h)**

**Définition, causes et plan d'actions (3h)**

- Définition des syndromes d'épuisement professionnel et leur cadre juridique
- Les causes des syndromes d'épuisement professionnel et les facteurs de risques
- Les facteurs déclencheurs
- Reconnaître les symptômes du burn-out pour pouvoir le repérer
- Accompagner les salariés en souffrance.
- Contre l'épuisement professionnel par la résilience
- Définir les plans de prévention et d'actions.

**Connaissance des syndromes d'épuisement (2h)**

- Les manifestations des syndromes d'épuisement et des symptômes associés
- Identification des facteurs de risques
- Les conséquences sur la santé
- Prévention des syndromes d'épuisement
- Accompagnement à la guérison avec des méthodes alternatives

**Gestion des syndromes d'épuisement à partir de cas concrets (2h)**

- Analyse et diagnostic des facteurs d'épuisement professionnel rencontrés par les participants dans le but d'élaborer un plan d'actions efficient et personnalisé
- Formation des participants aux techniques de gestion du burnout et aux méthodes de compensation
- Mise en place d'un livret de recommandations et de conseils afin d'anticiper les comportements post-formation

**Études de cas - Questions / Réponses - Échanges - débat (3h)**

**Évaluation des acquis par QCM (1h)**

**Évaluation de la satisfaction de la formation (1h)**

**Public :** Tout public

**Intervenant :** Psychologue

**Durée :** 2 jours / De 9h-12h30 et 14h-17h30



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Sensibiliser à la prévention du burn-out et des autres syndromes d'épuisement, et apporter des clefs de compréhension permettant d'identifier les causes d'un épuisement, d'en pallier les effets néfastes et de prévenir son apparition.

## Méthode pédagogique

**Pédagogie participative avec alternance d'exposés théoriques et d'exercices ou applications pratiques**

- Apport méthodologique et théorique
- Exercices pratiques, études de cas et simulations à partir de situations réelles vécues par les participants.
- Mise en situation et jeux de rôle

### Moyens techniques

- Support pédagogique remis à chaque participant
- Environnement de jeu qui favorise un ancrage mémoriel dans la durée

## ACCESSIBILITÉ

En cas de situation de handicap, veuillez nous consulter pour étudier ensemble la faisabilité et l'adaptation de l'action de formation.

## CONTACT

Mme REGUIG Samia, référente pédagogique  
06 19 63 47 27  
s.reguig@lobpse.com