

# Faire face aux risques de « burn-out » ou « bore-out »

*Managers : adoptez les bons réflexes*

Ressources Humaines (V2021Mai-03)



## Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation, le participant sera en mesure d'identifier ce qu'on entend en terme de burn-out, de décrypter ce syndrome, de surveiller le stress professionnel et donner les clés pour venir en aide aux salariés souffrant de burn-out.



## Aptitudes et compétences acquises à l'issue de la formation

- Identifier les contextes professionnels et les pratiques d'organisation du travail qui peuvent contribuer aux burn-out et bore-out.
- Prévenir l'épuisement professionnel et la souffrance au travail
- Accompagner les salariés en souffrance tout en restant à sa place et dans son rôle
- Construire et mettre en œuvre des actions collectives concrètes pour prévenir le burn-out

## Pour qui ?



### Public concerné

- Ressources humaines, managers, Responsables d'équipes ou Dirigeants.
- Acteurs de la prévention, de direction... notamment médecin du travail, infirmier(e) de santé au travail, psychologue du travail, IRP



### Prérequis

- Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.
- Maîtrise du français lu, écrit, parlé (indispensable pour la prise de connaissance et la signature des documents de travail).

## Modalités pratiques



### Durée & Délais d'accès

- Durée : 14 heures soit 2 jours de formation.
- Délais d'accès : en fonction des disponibilités des stagiaires, des formateurs et du planning.



### Format

- Ajustements possibles
- Présentiel
- De 4 à 8 personnes maximum



### Tarif

- Inter-entreprise : 1 490,00 € HT
- Intra & Sur Mesure : Nous consulter selon la durée, le nombre et le niveau des participants.



# Faire face aux risques de « burn-out » ou « bore-out »

*Managers : adoptez les bons réflexes*

Ressources Humaines (V2021Mai-03)

## Parcours pédagogique



### Méthodes & supports pédagogiques

#### Méthodes pédagogiques

- Exercices de mise en situation
- Réflexions et travail en groupes
- Etudes de cas cliniques
- Vidéos
- Support de formation

#### Moyens techniques

- PC ou tablette et vidéoprojecteur ainsi que ressources multimédia et PC ou tablette et vidéoprojecteur ainsi que ressources multimédia et paperboard.



### Programme de formation

- Comprendre en quoi le travail peut générer de la souffrance
  - Définition et composants des RPS
  - Cartographies des populations à risques
  - Les évolutions récentes du travail qui génèrent de la souffrance
  - Gestion santé et sécurité au travail
  - Que dit le code du travail
- Connaître les symptômes du burn-out, bore-out et pour savoir les diagnostiquer
  - Définition, symptômes
  - L'impacte sur l'équilibre psychique
  - Burn-out vu de l'intérieur, neurosciences
- Identifier les conséquences possibles sur le salarié
  - Les impacts physiques, émotionnelles, intellectuelles, etc.
  - Vie professionnelle, vie familiale et vie privée : comment tout concilier
- Accompagner un salarié en souffrance : développer son écoute tout en se protégeant
  - Repérer un salarié en souffrance : quels indicateurs surveiller ?
  - Analyser les contextes professionnels et les facteurs de risques psychosociaux qui favorisent le burn-out et le bore-out
  - Quelles sont les responsabilités du manager ou de l'entreprise : secret professionnel et protection de la sécurité physique et mentale du salarié
  - Gérer les situations de crise et faire face aux décharges émotionnelles
  - Se préserver et rester dans son rôle
- Mettre en place des actions collectives de prévention
  - Identifier les facteurs de stress dans l'organisation
  - Evaluer les conséquences du stress à moyen et long terme
  - Mettre en place un plan d'actions adapté
- Apporter des conseils pertinents aux salariés
  - Orienter le collaborateur vers une aide extérieure
  - Médecine du travail, inaptitude et maladie professionnelle
  - Accompagner le retour dans l'emploi du salarié



### Intervenant

- Formateur/consultant expert dans la thématique des risques psychosociaux.
- Formés et qualifiés à la pédagogie pour adultes avec un suivi et une actualisation permanente de leurs compétences théoriques, pratiques et pédagogiques.



### Evaluation

- Validation des acquis de la formation au fur et à mesure de la progression.
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.