



adhénia formation

RENCONTRONS-NOUS !

CRÉ@VALLÉE SUD

SIRET : 753 127 398 00026

05 53 45 85 70

CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR 24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

DÉCLARATION D'EXISTENCE :  
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

# PREVENIR DU BURN OUT OU DE LA FATIGUE AU TRAVAIL



1 / 3



Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

## Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable

- Identifier les manifestations de l'épuisement professionnel
- Comprendre les facteurs déclencheurs du burn-out
- Agir pour prévenir le burn-out

## Compétences développées

Cette formation permet de comprendre les causes et symptômes du burn-out, d'agir pour prévenir et de savoir vers qui se tourner en cas d'épuisement professionnel.

## Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Modalités pédagogiques

Formation en présentiel : Salle équipée de matériel pédagogique : vidéoprojecteur, paperboard

**Alternance apports théoriques et pratiques**  
**Des exercices pratiques de mise en situation, autodiagnostic, travail de groupe pour co-construire un plan d'action, des échanges.**

Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du déroulé pédagogique.

Supports de formation (version numérique remis à chaque participant en fin de formation).

Suivi et accompagnement :

Un questionnaire d'évaluation à froid est transmis 1 mois après la formation permettant de mesurer l'efficacité de l'action de formation.



**Durée de formation**

1 jour soit 7 heures



**Public**

Cette formation s'adresse à tous les salariés et managers, membres du CSE, etc....



**Prérequis**

Aucun



**Niveau / Certification Obtenue**

Attestation de fin de formation et certificat de réalisation



**Type de formation / stage**

Présentiel, À distance

Intra/Inter/ Accompagnement individuel



adhénia formation

RENCONTRONS-NOUS !

CRÉ@VALLÉE SUD

SIRET : 753 127 398 00026

05 53 45 85 70

CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

AVENUE DE BORIE MARTY

24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

DÉCLARATION D'EXISTENCE :

72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

## PREVENIR DU BURN OUT OU DE LA FATIGUE AU TRAVAIL



2 / 3

Nombre de Participant par session de formation :

En Intra-entreprise : Groupe de 10/12 personnes maximum

Modalités d'évaluation :

Avant la formation : audit des besoins au préalable avec les responsable de projet pour ajuster si besoin le contenu pédagogique au contexte et à l'environnement.

A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur par différentes méthodes d'évaluation (questionnement oral, exercices pratiques, jeux de rôle)

### Programme

#### Qu'est-ce que le burn-out et repérer les manifestations de l'épuisement professionnel

- Définition du burn-out
- Différencier le burn out de la surcharge de travail, du stress et de la dépression
- Qui sont les personnes qui souffrent du burn-out ?
- Identifier les premiers signes, les symptômes annonciateurs
- Détecter les symptômes et repérer les changements de comportement

#### Comprendre les facteurs déclencheurs du burn-out

- Évaluer les facteurs de stress au travail  
Le trafic des trajets, la condition physique, environnement bruyant, une condition financière précaire, l'insécurité de son travail, un conflit avec un collègue ou un supérieur, une surcharge de travail etc...
- Mesurer les impacts sur la santé physique et psychologique

#### Définir les plans de prévention et d'actions

- Identifier les indicateurs et mesurer leur gravité.



RENCONTRONS-NOUS !

CRÉ@VALLÉE SUD

SIRET : 753 127 398 00026

05 53 45 85 70

AVENUE DE BORIE MARTY

DÉCLARATION D'EXISTENCE :

CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR 24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

72 24 01587 24

adhénia formation

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

## PREVENIR DU BURN OUT OU DE LA FATIGUE AU TRAVAIL



3 / 3

- Faire face aux situations à risque.
- Construire un plan de prévention (collectif ou individuel)
- Agir pour prévenir le burn-out :
  - Se fixer des objectifs réalistes*
  - S'affirmer et savoir dire « non »*
  - Ne pas se comparer*
  - En parler, échanger avec un collègue, des amis, ne pas s'isoler*
  - Écoutez les signaux que votre corps Ralentir son rythme*
- Lâcher prise sur les situations ...
- Apprendre à évacuer son stress (techniques de respirations, méditation, sophrologie, activités physiques, loisirs etc...)
- Identifier les situations et les événements stressants
- S'organiser : établir une liste des tâches à accomplir par ordre de priorité

### La prise en charge

*Vers qui se tourner ? (médecine du travail, référent entreprise, DRH, managers ...)  
Diagnostic et prise en charge*

[Brochures Inrs ed6251.pdf](#)