

PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL DIT BURNOUT

FORMA-003

Un stress professionnel est ressenti lorsqu'un déséquilibre est perçu entre ce qui est exigé de la personne et les ressources dont elle dispose pour répondre à ces exigences. Ce type de déséquilibre à la longue peut affecter la personne. Bien que le stress soit perçu psychologiquement, il peut également porter atteinte à la santé physique.

Nous vous proposons ici de découvrir les facteurs de stress professionnel dans l'organisation de travail, les effets délétères sur la santé quand il perdure dans le temps ainsi que les actions possibles au niveau organisationnel et individuel.

PROGRAMME DE FORMATION

- I. **Constats en France et en Europe**
- II. **Les effets du stress sur la santé**
- III. **De la simple stimulation à l'épuisement**
 - Définition et tableau clinique (différentiel dépression)
 - Épuisement professionnel et santé physique
 - Épuisement professionnel et comportements à risque
 - Facteurs explicatifs de l'épuisement professionnel
 - « Stresseurs professionnels » et épuisement
- IV. **Préconisations pour améliorer sa santé et augmenter les résistances individuelles**
- V. **Comment récupérer après un épuisement ?**
- VI. **Les dispositifs d'accompagnement pour les salariés vers le retour à l'emploi**
- VII. **Retours d'expériences**
- VIII. **Bilan de l'action de formation**

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ❖ Connaître les effets du stress sur la santé
- ❖ Connaître et savoir repérer les risques face à l'épuisement professionnel
- ❖ Réfléchir aux contraintes imposées par l'organisation de travail et les limites individuelles
- ❖ Faciliter la réflexion autour des enjeux de la qualité de vie au travail
- ❖ Savoir construire des stratégies préventives voire curative de l'épuisement au travail

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE UTILISÉE

- ❖ Support pédagogique écrit
- ❖ Témoignage filmé
- ❖ Travail participatif
- ❖ Tests psychotechniques
- ❖ Etude de cas et analyse de pratiques

DURÉE : 3 jours soit 21 heures

PUBLIC : Tout public

PREREQUIS : Aucun

LIEU : Intra ou inter-entreprises