



Programme de formation

“ Burn-out : le repérer et le prévenir “

v3.2025.11.17

Durée 1 journée (7 heures)

Public visé Cadres et dirigeants

Pré-requis Maîtrise de la langue française et des outils de visioconférence

Délais d'accès Dès établissement des dates de formation et signature du devis.

Modalités Synchrones (présentiel) et asynchrones (suivi confidentiel individuel d'un mois post-formation)

En résumé :

Le syndrome d'épuisement professionnel (ou burn-out) est un des phénomènes qui fait régulièrement la une des médias. Mais que recouvre-t-il vraiment ? Comment se traduit-il dans les organisations ? Y a-t-il des moyens de le prévenir en détectant les signaux faibles ? Et si oui, que faire ? C'est à toutes ces questions que cette formation de sensibilisation se propose de répondre.

Objectifs :

- Comprendre le syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)
- Identifier les signaux faibles et les symptômes
- Savoir quoi dire face à une personne en souffrance
- Comment intervenir en cas de crise
- Vers qui réorienter

Éléments forts de la formation :

- Des connaissances spécifiques sur le syndrome d'épuisement professionnel
- Un plan d'action directement applicable dans votre organisation

Programme détaillé

1. Définition du syndrome d'épuisement professionnel (burn-out).

- a. Etat des lieux et statistiques
- b. Facteurs de risques organisationnels
- c. Facteurs de risques personnels

2. Les symptômes du burn-out

- a. Les différentes phases du burn-out
- b. Les symptômes
- c. La reconstruction

3. Comment intervenir ?

- a. Détecter les signaux faibles
- b. Approcher la personne
- c. Vers qui réorienter

4. Comment l'éviter ?

- a. Agir sur l'organisation
- b. Agir sur le travail
- c. Agir sur l'individu

Moyens pédagogiques et techniques

Les méthodes pédagogiques de CONTINUUM Accompagnements sont basées sur les dernières avancées en matière d'andragogie (formation pour adultes).

Entre les séances de formation, les supports de formation ainsi que d'autres ressources complémentaires seront mis à disposition des apprenants. Il est également proposé aux apprenants qui en formuleraient le besoin, un suivi d'un mois de tutorat asynchrone par mail ou téléphone afin de répondre aux questions éventuelles.

Modalités d'évaluation et d'obtention

Un processus d'évaluation continu est mise en place tout au long de la formation de façon à permettre au stagiaire de prendre conscience de ses apprentissages et d'actualiser ses objectifs. Il permet également au formateur d'adapter si besoin les contenus, modalités pédagogiques et rythme de la formation. Des synthèses partielles et des évaluations formatives sont proposées. En fin de formation, un temps d'auto-positionnement individuel sur les principales compétences visées permet d'identifier les axes de progrès et de permettre l'élaboration d'un plan d'actions personnel à mettre en oeuvre après la formation. A la fin de la formation, une certificat de réalisation sera délivrée à l'apprenant.

Accessibilité

CONTINUUM Accompagnements est particulièrement sensible à l'accessibilité de ses formations à tous et à l'intégration des personnes en situation de handicap. Pour toute situation particulière et besoin en aménagement d'un apprenant, un échange préalable confidentiel et individuel est proposé avec le formateur en amont de la formation.

A propos

CONTINUUM Accompagnements accompagne les personnes et les organisations à retrouver du plaisir à travailler en équipe sans s'épuiser. Grâce à une expérience de plus de sept années en communication, partenariats et direction d'organisations privées et para-publiques, Claudia RINZIVILLO, fondatrice de CONTINUUM Accompagnements s'attache à redonner à chacun le pouvoir d'agir sur son travail en

développant les compétences relationnelles et en apprenant à parler ouvertement de santé mentale.
Pas de tabou, que des solutions ! [Pour en savoir plus.](#)

Tarifs 700 € HT par personne - Nous consulter pour les groupes