


# Prévenir et détecter le burn out

Protégez vos équipes et réagissez efficacement dès les premiers signaux

**MODALITÉ**  
action de formation  
100% en ligne

## Objectifs

- Définir le burn out et ses causes au travail pour les endiguer
- Repérer les signaux avant-coureurs dès leur apparition
- Réagir efficacement et accompagner une personne en burn out
- Accepter ses limites et passer le relais aux instances compétentes

 Temps estimé : 4h

 Sessions : contactez-nous au 01 85 08 92 75

## Programme

### PARTIE 1

#### Définir le burn-out et identifier les facteurs de risques

- Définir le burn out et en identifier les causes au travail

#### Activité(s)

- Parcourir l'éventail des facteurs du burn out dans son cadre professionnel

### PARTIE 2

#### Repérer les signaux d'alerte

- Reconnaître les manifestations physiques, indices d'un potentiel risque de burn out

#### Activité(s)

- Repérer les signaux d'alerte les plus courants autour de soi et y réagir

### PARTIE 3

#### Accompagner efficacement un collaborateur présentant des signaux de burn out

- Reconnaître les "stratégies de coping" dans son équipe
- Adopter la bonne posture face à risque de burn out

#### Activité(s)

- Accompagner un collaborateur face à son stress
- Intervenir ou passer le relais ?

### PARTIE 4

#### Synthèse et évaluation de la formation

Votre synthèse : Prévenir et détecter le burn out

### Public

Managers d'équipes de toutes tailles

### Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous.

**Modalités d'évaluation :** un examen final est proposé à l'issue de la formation.

*Dernière mise à jour en mai 2026.*