



FOCUS | Prévenir et détecter le burn out

action de formation 100% en ligne

Protégez vos équipes et réagissez efficacement dès les premiers signaux

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

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

Votre synthèse : Prévenir et détecter le burn out

Public

Managers d'équipes de toutes tailles

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 septembre 2025.