

L'épuisement professionnel ou le burn-out

Durée 1 jour

Prérequis Aucun

Nombre de participants 5 à 15

Public Tous collaborateurs

Présentiel / Visio-conférence

Formation INTER 700 € ht

Formation INTRA à partir de 1150 € ht

Référent handicap : Matthieu KERLEROUX

contact@kenvad.fr / 06 30 76 23 76



OBJECTIFS

Connaître et déceler les symptômes du burn-out

Prévenir l'épuisement professionnel par une meilleure connaissance de soi

Élaborer des réponses collectives

PROGRAMME

Qu'est-ce que le burn-out ?

Définitions

Professions à risques

Signes et facteurs

Contextes à risques

Comment appréhender l'épuisement ?

Connaissance de soi-même

Identification des premiers signes

Communication

Hygiène de vie

Techniques de relaxation

Quelle approche en situation professionnelle ?

Analyse des pratiques et du mode de management

Identifier tous les indicateurs et mesurer leur gravité

Mener un entretien d'accompagnement

Informier pour prévenir

Élaboration d'un plan de prévention