



PRÉVENTION DU BURN-OUT.

Durée

7.00 heures (1 jour)

Profils des apprenants

- Managers de proximité
- Responsables RH
- Encadrants
- Dirigeants
- Salariés exposés à une forte charge mentale ou organisationnelle

Prérequis

- Aucun prérequis.
- Une expérience professionnelle en environnement collectif de travail est recommandée.



Processus :

Recueil de besoin, validation prérequis, devis/convention, convocation. Pour toute inscription contacter notre service commercial sur contact@axio-protech.com. Délai d'accès: 3 semaines. Personnalisation via DUERP/consignes site.

Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap :

Pour les personnes en situation de handicap, nous étudions les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser leur apprentissage à travers un questionnaire avant formation. Nous nous appuyons également sur un réseau de partenaires locaux.

Contact référent handicap: maud.hoffmann@axio-formation.com.

Qualité et indicateurs de résultats :

Taux de présence VS taux d'abandon, taux de satisfaction à chaud et à froid, taux de réussite à l'évaluation finale.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES.

- Identifier les facteurs de risque favorisant le burn-out
- Reconnaître les signaux et symptômes d'épuisement professionnel
- Différencier le stress chronique, la surcharge mentale et le burn-out
- Mettre en place des actions de prévention individuelles et collectives
- Adopter des pratiques organisationnelles favorisant la prévention du burn-out
- Savoir alerter et orienter les personnes concernées vers des interlocuteurs compétents (interne ou externe)

CONTENU DE LA FORMATION.



1. Comprendre le burn-out : un phénomène multifactoriel

- Définitions et cadre réglementaire
- Distinction entre stress, fatigue, burn-out, alésage (bore-out)
- Les phases du burn-out : engagement excessif, résistance, rupture, effondrement.
- Témoignages et études de cas pour illustrer les parcours types

2. Les causes organisationnelles et managériales du burn-out

- Facteurs de risque professionnels : surcharge, objectifs flous, manque d'autonomie, conflits de valeurs.
- Impact du management, de la communication et du manque de reconnaissance.
- Influence de l'isolement professionnel : télétravail et hyperconnexion.
- Facteurs organisationnels : déséquilibre entre vie professionnelle et personnelle

3. Identifier les signaux d'alerte et les profils à risque

- Symptômes physiques, psychologiques et comportementaux.
- Les signaux faibles : irritabilité, perte d'intérêt, isolement, baisse d'efficacité.
- Les profils vulnérables : perfectionnistes, hyperinvestis, aidants, managers sous pression.

4. Les leviers de prévention individuelle

- Apprendre à poser des limites et à gérer ses priorités.
- Techniques de gestion du stress : respiration, relaxation, pleine conscience, cohérence cardiaque.
- Organisation du travail : planification, délégation, hiérarchisation des tâches.
- Équilibre de vie : sommeil, alimentation, activités ressourçantes.

5. Construire une démarche de prévention collective

- Identifier les leviers d'action au niveau de l'entreprise.
- Intégrer la prévention du burn-out au sein de l'entreprise.
- Impliquer la direction, les managers et les salariés dans la démarche.
- Orientation vers les bons interlocuteurs (internes ou externes) afin de prévenir le burn-out
- Études de cas réels

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE.

Notre équipe pédagogique maîtrise l'ensemble des sujets proposés à la formation. Nous construisons nos programmes en identifiant les besoins en compétences des futurs apprenants et en collaboration avec nos experts métiers.

Pour tout besoin lié à la pédagogie, notre référente est Maud :

maud.hoffmann@axio-formation.com

(également référente handicap)

Pour tout besoin d'ordre administratif ou logistique, notre référente est Emilie :

emilie.vannieuwenborg@axio-formation.com



Moyens pédagogiques et techniques

- **En présentiel** : Accueil des participants dans une salle dédiée à la formation ou en entreprise - Documents supports de formation projetés - Etudes de cas concrets - Quizz et activités collectives en salle - Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation
- **En distanciel** : Classes virtuelles via l'interface Digiforma - Support de formation partagé - Activités d'entraînement en synchrone - Etudes de cas concrets - Messagerie instantanée permettant de dialoguer avec le formateur et les autres apprenants (si collectif)

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles d'émargement
- Autoévaluations de niveau en début et fin de formation
- Exercices d'entraînement tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid
- Évaluation finale des acquis permettant de vérifier l'identification des risques, des signaux d'alerte et des actions de prévention du burn-out, réalisée le jour de la formation, en fin de session, comprenant : Une étude de cas - Un questionnaire de validation des acquis
- Remise d'une attestation de complétion en fin de formation
- Cette formation ne permet pas la délivrance d'une habilitation, d'une autorisation d'intervention ou d'une désignation au nom de l'employeur.
- L'organisme Axio PROTECH forme les participants et évalue leurs acquis dans un cadre pédagogique, notamment au moyen d'exercices, d'études de cas et de mises en situation simulées

