DAM CONSEILS
formation - évolution

Programme de formation

Burn out/Épuisement professionnel et prévention

OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est le syndrome d'épuisement professionnel.
- Identifier ses manifestations et les signes précurseurs.
- Repérer les facteurs de risque organisationnels et individuels.
- Identifier les leviers de prévention de l'épuisement professionnel.

PROGRAMME

1. Comprendre ce qu'est le syndrome d'épuisement professionnel

Définition du syndrome d'épuisement professionnel et des notions attenantes/associées (burn-out, stress chronique, risques psychosociaux, etc.).

Comprendre ses 3 dimensions : l'épuisement, le cynisme, la perte d'efficacité.
Repérer les signes de l'épuisement professionnel.

Identifier ses manifestations physiques, psychologiques, comportementales et Cognitives.

Connaitre les outils d'évaluation du syndrome d'épuisement professionnel.

2. Les origines de l'épuisement professionnel: internes ou externes ?

Comprendre la notion de bien-être au travail.

Repérer les facteurs de risque associés au contexte de travail.

Analyser les facteurs de risque individuels.

3. Les ressources pour le prévenir

Comprendre le cadre légal : les obligations de l'employeur en matière de prévention.

Connaitre les dispositifs de prise et les ressources existantes.

Identifier les leviers d'action au niveau collectif.

Connaitre les outils pour renforcer les facteurs protecteurs individuels.

DAM CONSEILS
formation - évolution

PUBLIC CONCERNÉ
Tout salarié

PRE-REQUIS : aucun

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES
- Approche participative
- Travail de groupe
- Mise en situation
- Support numérique transmis en fin de chaque session

MOYENS TECHNIQUES
o Utilisation d'un ordinateur

NOMBRE DE STAGIAIRES
8 à 12 stagiaires maximum

INTERVENANT
Anne Marie DOMINGUEZ, coach certifiée et formatrice ou tout autre formateur de Dam Conseils.

DURÉE : 14H

EVALUATION DES STAGIAIRES
Mises en situation et observation, questionnaire administré en début et fin de chaque temps de formation.

Certificat de formation
En fin de formation chaque participant se verra remettre une certificat de formation.