

Prévention du Burn-out

Comprendre, identifier et prévenir l'épuisement professionnel — signaux d'alerte, accompagnement et démarche collective en entreprise

RISQ OF — contact@risq-of.fr | risq-of.fr | Référentiel National Qualité — démarche Qualiopi en cours

14 heures	2 jours	Présentiel	4 à 12 pers.	Attestation	Sur devis
DURÉE	FORMAT	MODALITÉ	GRUPE	SANCTION	TARIF

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 1 Comprendre le burn-out et ses mécanismes — épuisement émotionnel, dépersonnalisation, perte d'accomplissement
- 2 Identifier les facteurs de risque individuels, organisationnels et collectifs
- 3 Repérer les signaux précoces chez soi, ses collègues et son équipe
- 4 Adopter une posture d'écoute et d'accompagnement bienveillante
- 5 Contribuer à une démarche collective de prévention dans l'entreprise

PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS

Public visé

- › Encadrants, managers, chefs d'équipe
- › Responsables RH et préventeurs
- › Membres du CSE / CSSCT
- › Médecins et infirmiers du travail
- › Tout salarié concerné par le sujet

Prérequis obligatoire

- › Aucun prérequis pédagogique
- › Aucun prérequis médical
- › Adaptation handicap : contact@risq-of.fr

PROGRAMME DÉTAILLÉ — 4 MODULES

1 Comprendre le burn-out et son cadre

3h Théorie

- › Définition du burn-out selon l'OMS (CIM-11, 2019) et Maslach
- › Les 3 dimensions — épuisement, dépersonnalisation, perte d'accomplissement
- › Différences entre burn-out, bore-out, brown-out, dépression
- › Cadre légal — Art. L4121, Loi Rebsamen du 17 août 2015
- › Reconnaissance en maladie professionnelle — Art. L461-1 Code SS

2 Facteurs de risque et signaux d'alerte

2h Théorie • 1h30 Pratique

- › Facteurs individuels — personnalité, rapport au travail, vie privée
- › Facteurs organisationnels — charge, autonomie, reconnaissance, sens
- › Les 3 phases — stress, épuisement, effondrement (Freudenberger)
- › Signaux comportementaux, émotionnels, cognitifs et physiques
- › Analyse de situations concrètes apportées par les stagiaires

3 Agir en prévention et accompagnement

2h Théorie • 2h Pratique

- › Auto-évaluation — grille MBI (Maslach Burnout Inventory)
- › Accompagner un collaborateur en difficulté — posture et entretien
- › Orienter vers les ressources — médecine du travail, psychologue, RH
- › Accompagner le retour à l'emploi après un arrêt burn-out
- › Jeux de rôle sur situations managériales délicates

4 Démarche collective et plan d'action

2h Pratique • 1h30 Évaluation

- › Les 3 niveaux de prévention — primaire, secondaire, tertiaire
- › Indicateurs à suivre — absentéisme, turnover, baromètre social
- › Rôle du CSE/CSSCT dans la prévention collective du burn-out
- › Construction d'un plan d'action adapté à son entreprise
- › Évaluation des acquis et remise des attestations de formation

ÉVALUATION

- › Avant — Quiz de positionnement
- › Pendant — Études de cas et jeux de rôle
- › Après — Évaluation formative continue

SANCTION

- › Attestation individuelle de formation
- › Éligible Passeport de Prévention
- › Feuilles d'émargement

MÉTHODES

- › Apports théoriques interactifs
- › Grille d'auto-évaluation MBI
- › Jeux de rôle et études de cas
- › Groupes de 4 à 12 personnes

DÉLAI & LIEU

- › 2 à 4 semaines après convention signée
- › Intra-entreprise — dans vos locaux
- › Frais de déplacement au départ de Chelles (77500)

FINANCEMENT

- › Plan de développement des compétences
- › OPCO selon branche professionnelle
- › FIPU — Fonds Investissement Prévention Usure
- › Fonds propres entreprise

ACCESSIBILITÉ

- › Aucun prérequis physique particulier. Référente handicap : Samira Adada — contact@risq-of.fr

Prévenir le burn-out dans votre entreprise ?

36% des salariés français déclarent avoir vécu un burn-out (Opinionway 2023) — devis gratuit sous 24h.

Réserver mon audit gratuit — 30 min

risq-of.fr | contact@risq-of.fr