



ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL



Durée

1 jour (7 heures)



Public

Tout public



Pré-requis

Aucun

Contexte

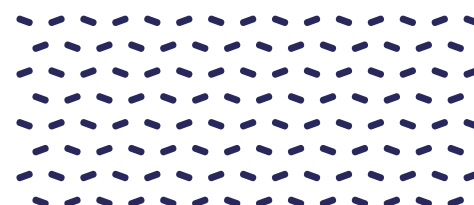
La fatigue, le surmenage, le stress au travail peuvent conduire à l'épuisement professionnel. Le syndrome d'épuisement professionnel le plus connu est le *Burn Out*, mais savez-vous qu'il existe d'autres syndromes ? Cette formation vous apportera les informations utiles à une bonne compréhension du *Burn Out*, du *Bore Out*, du *Brown Out* ou encore du *Blur Out* afin de prévenir les différents risques et de pouvoir agir quand ils se présentent.

Objectifs pédagogiques

- Reconnaître le contexte et l'évolution du monde du travail
- Définir les différentes notions de l'épuisement professionnel
- Identifier les différents facteurs de risque, les signes et les impacts de l'épuisement professionnel
- Déterminer les actions à mettre en œuvre en situation d'épuisement professionnel

Contenu

- **Un monde du travail en mutation**
 - Évolution du monde du travail et des travailleurs
 - Le monde du travail peut- il rendre malade
- **Définitions et notions clefs**
 - Définitions, contexte et chiffres
 - Le modèle de Siegrist
 - Les profils des personnes pouvant être touchées par l'épuisement
- **Les causes et les facteurs de risques**
 - Les causes sociétales
 - Les causes structurelles
 - Les causes individuelles
- **Le développement du syndrome d'épuisement professionnel**
 - Repérer les signes
 - Repérer les symptômes
 - Les différentes phases du processus d'épuisement professionnel
 - plaisir,
 - surmenage,
 - acharnement,
 - désillusion,
 - effondrement
 - Les effets sur le corps



ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

- **Quelles sont les conséquences de l'épuisement professionnel**
Sur la santé mentale et physique
Sur les organisations
- **Les différents niveaux d'interventions**
Les 3 niveaux de prévention
Les textes et réglementations
- **Préparer le retour au travail ou la sortie de la structure**
Les différentes situations à traiter
L'intervention des principaux acteurs de prévention et de prise en charge intra et extra à l'entreprise

Méthodes et outils pédagogiques

- Apports théoriques
- Échanges interactifs et partage d'expériences
- Présentation de situations et étude de cas

Suivi et évaluation

- Tests et quizz compétences
- Évaluation de satisfaction

Publics en situation de handicap

Nous sommes sensibles à l'inclusion des personnes en situation de handicap. Si vous avez un besoin spécifique d'aménagement, contactez-nous en amont de votre inscription afin que nous puissions étudier la faisabilité de votre projet : contactformation@iaf-reseau.com



DÉROULEMENT & TARIFS

Nos sessions de formations sont organisées inter/intra-entreprise

En présentiel

Intra : nous consulter
Inter : 450€/jour/personne

Effectif minimum : 6 personnes