



## Burn-Out, comment prévenir l'Épuisement Professionnel et la Souffrance au Travail ?

### Objectifs

- Appréhender l'ensemble des facteurs déclencheurs du Burn-Out.
- Détecter les symptômes du Burn-Out et en comprendre les causes.
- Identifier les signaux d'alerte et reconnaître la souffrance.
- Accompagner les personnes en souffrance.
- Définir des Actions de Prévention.

### Méthodes Pédagogiques

- Apports Théoriques & Pratiques
- Partages d'Expériences & Interactivité
- Analyse de cas concrets
- Ateliers

### Public

Dirigeant·e·s / Direction Générale ou de Pôle /  
Managers / DRH-RRH / Chefs de Service  
Tous Secteurs d'Activité - Public & Privé  
Aucun prérequis

**Format** - Module de 2 jours en présentiel  
Consultez le Catalogue et le Calendrier  
Programme modulable en Intra  
Possibilité d'adapter en distanciel

### Tarification / Net de TVA

Intra - 1.150€/jour ● Inter - 595€/jour

contact@l-mahdi.com

[www.lm-formation-coaching.com](http://www.lm-formation-coaching.com)

Selon une étude 3,2 millions d'actifs, soit plus de 12% de la population active Française seraient en risque élevé de Burn-Out et plus de la moitié en état de fragilité. Personne n'est à l'abri de l'épuisement professionnel mais pour prévenir celui-ci, il est nécessaire de savoir le détecter. L'objectif général de la formation est de vous aider à définir ce qu'est le Burn-Out, d'évaluer les facteurs de risque, de reconnaître les signaux d'alerte afin de mettre en œuvre les mesures de protection

### Au Programme

#### La Chronologie du Burn-Out ou Épuisement Professionnel

- La Chronologie du Burn-Out ou Epuisement Professionnel.
- Définir le Burn-Out ou Syndrome d'Epuisement Professionnel.
- Connaître les premiers signes et agir en préventif.
- Identifier les « populations à risque » ↪ Personnalité, âge, catégorie socio-professionnelle...
- Évaluer l'épuisement professionnel d'un·e Employé·e.
- Détecter les étapes et les manifestations d'un risque de Burn-Out.
- Connaître les répercussions du Burn-Out ↪ Physiques, émotionnelles, intellectuelles...
- Auto-évaluation ↪ Identifier son positionnement vis-à-vis de l'Epuisement Professionnel.

#### Accompagner & Définir des Actions de Prévention

- Mesurer le niveau de Burn-Out des Collaborateurs concernés.
- Mettre en place un accompagnement en posant le cadre ↪ Confidentialité, devoir d'alerte, besoin de soutien.
- Se préserver et rester dans son rôle.
- Savoir faire appel aux professionnels extérieurs dès que nécessaire.
- Alerter les acteurs institutionnels ↪ DRH / Médecine du Travail / Services Sociaux / Psychologue du Travail.
- Mettre en place des Actions Collectives de Prévention.
- Définir une Démarche de Prévention concernant un risque identifié au sein de votre structure.
- Communiquer avec bienveillance, clarté et pertinence.

Mieux travailler, en toute efficacité et Santé !