
Programme de Formation

Prévenir et agir face à l'épuisement professionnel

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Professionnels des ressources humaines, membres du CSE/CSSCT, managers ou acteurs de la prévention impliqués dans la gestion des risques psychosociaux et de la santé au travail.



Objectifs pédagogiques

- Identifier les mécanismes et facteurs de l'épuisement professionnel.
- Repérer les signaux d'alerte individuels et organisationnels.
- Construire et déployer des actions de prévention adaptées.
- Accompagner les salariés en situation de souffrance au travail.
- Sécuriser les conditions de retour à l'emploi après un épisode d'épuisement.



Description

Jour 1

Matin : Comprendre l'épuisement professionnel

Distinction entre stress professionnel, risques psychosociaux et épuisement.

Différentes formes d'épuisement : burn-out, bore-out, brown-out.

Facteurs organisationnels, managériaux et individuels.

Conséquences sur la santé et la performance collective.

Après-midi : Identifier les signaux et situations à risque

Repérage des signaux faibles et des changements de comportement.

Analyse des situations de travail génératrices de stress chronique.

Évaluation des impacts physiques, psychologiques et sociaux.

Études de cas issues de situations professionnelles.

Jour 2

Matin : Mettre en œuvre une prévention structurée

Présentation des trois niveaux de prévention : primaire, secondaire et tertiaire.

Identification des leviers d'action : organisation, management, individus.

Élaboration d'un plan de prévention des risques psychosociaux.

Sensibilisation et implication des managers.

Après-midi : Accompagner et sécuriser les parcours

Cadre d'accompagnement d'un salarié en souffrance : posture, limites et responsabilités.

Coopération avec les acteurs internes et externes.

Préparation et accompagnement du retour au travail.

Identification des ressources mobilisables pour une reprise durable.



Prérequis

Aucun



Modalités pédagogiques

- Notre approche pédagogique repose sur une alternance entre apports théoriques opérationnels et mises en pratique directement issues du contexte professionnel des participants.
- Chaque thème traité s'appuie sur des études de cas concrets et des exercices pratiques, conçus spécifiquement à partir des situations réelles rencontrées dans l'environnement professionnel des stagiaires.
- Nos méthodes favorisent l'adaptation aux besoins de chaque participant afin d'optimiser leur engagement et leur apprentissage.
- L'animation privilégie une pédagogie active, favorisant les échanges, l'analyse réflexive des pratiques et une adaptation continue aux réalités professionnelles des participants.



Moyens et supports pédagogiques

- Des supports pédagogiques numériques adaptés au contexte professionnel sont remis aux participants.
- Dispositifs pédagogiques variés sont mobilisés tout au long de la formation (études de cas, exercices pratiques, travaux en sous-groupes, mises en situation, jeux pédagogiques) favorisant l'apprentissage actif, collaboratif et l'appropriation des contenus.



Modalités d'évaluation et de suivi

- Un QCM est réalisé en début et en fin de formation afin d'évaluer l'évolution des connaissances.
- Le suivi des stagiaires est assuré tout au long de la formation à travers des ateliers pratiques, des mises en situation et des échanges permettant d'évaluer leur participation et leur progression.

Une attestation individuelle de formation sera remise à chaque participant à l'issue de la formation.



Informations sur l'accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, ou si vous rencontrez une difficulté pouvant impacter votre participation à la formation, n'hésitez pas à nous contacter. Nous étudierons ensemble les aménagements ou adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles à mettre en place pour vous accompagner dans les meilleures conditions.