Formation Prévention du Burn-Out et de l'Épuisement Professionnel

REF : RPS.102 • Formation Sécurité au Travail • Bordeaux & Nouvelle-Aquitaine

Durée	Effectif	Niveau	Modalité
14h	1-10	Débutant	Présentiel

Objectif de la formation

Accompagner les managers, responsables RH et collaborateurs dans la compréhension et la prévention du burn-out en entreprise. Cette formation de 2 jours à Bordeaux permet de décrypter les mécanismes du stress chronique, d'identifier ses propres signaux d'alerte et d'acquérir des techniques concrètes pour canaliser la pression au quotidien. Les participants repartent avec un plan d'action personnalisé pour préserver leur équilibre professionnel et celui de leurs équipes.

À l'issue de cette formation, vous saurez

- Comprendre les mécanismes du stress et de la pression pour mieux gérer ses émotions au quotidien
- Réaliser son auto-diagnostic personnel et identifier ses propres signaux précurseurs de burn-out
- Maîtriser des techniques concrètes de gestion du stress : respiration, détente flash, recadrage cognitif
- Élaborer un plan d'action personnalisé pour retrouver et maintenir son équilibre professionnel

Public cible

- Managers et responsables d'équipe
- Cadres dirigeants et chefs d'entreprise
- Responsables RH et DRH
- Membres du CSE et de la CSSCT
- Référents santé et sécurité au travail
- Tout salarié exposé à une charge de travail intense

Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire pour suivre cette formation

Accessible aux personnes en situation de handicap

Programme détaillé

Jour 1 : Comprendre la pression et diagnostiquer son niveau de stress

Les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel

- Définir le stress : différencier le stress positif (eustress) du stress négatif (détresse)
- Comprendre la mécanique du burn-out : les 12 stades de l'épuisement professionnel selon Freudenberger
- Identifier les effets du stress sur la santé : impacts physiques, psychologiques, comportementaux et cognitifs
- Cadre réglementaire : obligation de prévention de l'employeur (articles L4121-1 à L4121-5 du Code du Travail)
- Chiffres clés en France : plus de 2,5 millions de salariés en burn-out sévère

Auto-diagnostic et identification des sources de pression

- Réaliser son auto-diagnostic individuel : questionnaire de Maslach et inventaire personnel
- Identifier ses propres signaux précurseurs : fatigue chronique, irritabilité, perte de motivation
- Analyser les contextes déclencheurs de pression dans son quotidien professionnel
- Distinguer ce qui dépend de soi et ce qui relève de l'environnement de travail
- Débriefing collectif : partage d'expériences et prise de conscience des situations à risque

Jour 2 : Agir sur le stress et construire son équilibre durable

Techniques de gestion du stress et de la pression

- Exercices de respiration contrôlée et de détente flash pour évacuer les tensions en temps réel
- Recadrage cognitif : transformer le stress paralysant en énergie constructive
- Techniques de relaxation rapide adaptées au contexte professionnel
- La méthode STOP : outil de recentrage immédiat face à une montée de pression
- Gestion de l'énergie lors d'une journée courante et d'une journée « difficile »

Construire sa stratégie personnelle d'équilibre

- Définir ses priorités et apprendre à poser ses limites au travail
- Les clés de l'assertivité : dire non sans culpabiliser, négocier les délais
- Mise en place de rituels professionnels protecteurs : microcoupures, droit à la déconnexion
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé : objectifs, moyens, indicateurs de suivi
- Se connaître pour durer : identifier ses ressources internes et construire son réseau de soutien
- Engagement personnel et feuille de route post-formation

Moyens pédagogiques

Supports fournis

- Support de formation complet remis à chaque participant
- Fiches pratiques : auto-diagnostic, plan d'action, techniques de relaxation
- Questionnaire de Maslach Burnout Inventory (MBI)

Méthodes

- Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques
- Auto-diagnostic individuel avec le questionnaire de Maslach
- Mises en situation et jeux de rôle
- Exercices de respiration et de détente flash
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé

Matériel requis

- Vidéoprojecteur
- Paperboard
- Tapis de sol pour exercices de relaxation

Dispositif de suivi

Avant la formation

- Auto-évaluation préalable des connaissances sur le stress et le burn-out
- Convocation avec programme détaillé

Pendant la formation

- Feuille d'émargement signée par demi-journée
- Évaluation continue par le formateur

Après la formation

- QCM d'évaluation des acquis
- Attestation individuelle de formation
- Plan d'action personnalisé remis à chaque participant

Équipe pédagogique

Formateur expérimenté - Psychologue du travail et consultant en prévention des RPS

Expert en santé mentale au travail, spécialiste du burn-out et de la gestion du stress professionnel. Intervient depuis plus de 10 ans auprès des entreprises pour la prévention de l'épuisement professionnel à Bordeaux et en Nouvelle-Aquitaine.

Parcours d'accès à la formation

1	2	3	4	5
Demande de devis	**Envoi du devis**	**Convention**	**Convocations**	**Formation**
Formulaire, mail ou téléphone	Proposition commerciale	Signature du contrat	Infos pratiques	Début de session

Indicateurs de résultats

Stagiaires formés	Satisfaction	Taux réussite	Délai accès
20+	9.4/10	100%	14 jours

Contact & Inscription

FJ Prévention - Organisme de formation certifié Qualiopi

Email : contact@fjprevention.fr | Tél : 06 75 18 79 76 | Site : www.fjprevention.fr

Financement : OPCO, Plan de formation