

STRESS, BURN-OUT

Sensibilisation et prévention

Objectifs :

- Comprendre les différents facteurs et enjeux
- Identifier les personnes en souffrance
- Mettre en place des actions de préventions et de prise en charge

Public concerné : cadres, managers, IRP, CHSCT (8 à 10 participants)

Durée : 2 x 7 heures

Localisation : au sein de l'entreprise

Prérequis : aucun prérequis n'est demandé

Méthodes pédagogiques : apport de contenu, analyse de cas, jeux de rôles, passation d'échelles d'évaluation, échanges libres

PROGRAMME

Stress / burn-out, vue d'ensemble

Présentation

- Présentation animateur, participants
- Objectif et déroulement de la formation
- Les attentes réciproques

Qu'est-ce que le stress, le Burn-out ?

- Que recouvrent les termes « stress » et « Burn-out », quelles différences ?

- Quels sont les facteurs à l'origine de ces risques ?
- Décrypter le cadre juridique

Identifier les conséquences pour le salarié et l'organisation :

- Quels impacts pour l'organisation, les managers, les collaborateurs ?
- Identification des facteurs de risque
- Identification des troubles

Les situations problèmes

Quelle lecture, quelle analyse, quelles solutions ?

La santé mentale en entreprise

Le stress au travail

- Redéfinir la notion de stress
- Apprendre à gérer son stress
- Apprendre à gérer le stress de ses collaborateurs

Le Burn-out

- Quelques notions juridiques ?
- Apprendre à le prévenir, le repérer et à agir



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56

PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

STRESS, BURN-OUT

Sensibilisation et prévention

Le rôle du manager

- Les actions de prévention
- Les différents niveaux de prévention
- Les différents outils
- Quelles actions, à quel niveau ?

Gérer les personnalités dites « difficiles »

- Comprendre les différents types de personnalité
- Quels outils pour se protéger ?

Être un relais efficace

- Les interlocuteurs clés
- Quelles actions de prévention mettre en place ?
- Où trouver de l'aide ?

ÉVALUATION

Évaluation à chaud :

Contenu, les attentes, le suivi

FORMALISATION

Remise d'une attestation de formation



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56

PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003