

# «PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL»

## • PRÉSENTATION

- Cette formation permet de prendre du recul, de repérer les éléments stressants qui amènent à l'épuisement professionnel et parfois au burn-out, d'agir et de mieux s'armer pour y faire face. Elle s'adapte à tous dans le respect du vécu et de l'objectif de chacun ; elle propose plusieurs démarches pour mieux se connaître, pour se détendre, pour accroître sa vitalité et tirer le meilleur de soi-même, tout ceci en diminuant les risques d'épuisement professionnel.

## • OBJECTIFS

- Définir, analyser, repérer et comprendre les mécanismes de l'épuisement professionnel et du burn-out
- Reconnaître les signes d'épuisement professionnel dans le quotidien et apprendre à les formuler
- Trouver sa juste place dans le contexte professionnel
- Permettre de prendre la juste distance par rapport aux évènements
- Apprendre à pointer ses propres limites
- Renforcer son niveau de conscience
- Renforcer la confiance en soi
- Apprendre à gérer sa fatigue par des exercices de détente physique et psychique pour ne pas arriver au burn-out

## • CONTENU

Déterminer et comprendre en quoi le travail peut générer de la souffrance

- Quelles sont les évolutions récentes du travail qui génèrent de la souffrance
- Comment le travail impacte notre équilibre psychique

Connaître les symptômes du burn-out pour savoir le diagnostiquer

- Définir le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel
- Quels sont les signes et symptômes qui permettent de le détecter malgré son caractère brutal et imprévu
- Évaluer l'épuisement professionnel du salarié : comment le mesurer, quelle « échelle du burn-out » adopter, comment dresser un état des lieux de l'état émotionnel
- Déterminer les étapes de l'évolution du syndrome et les psychopathologies associées
- Comment s'articule-t-il avec d'autres risques psychosociaux ?
- Repérer les populations « à risque » : selon la personnalité, selon la profession...



AB Conseil

### AB CONSEIL

18 avenue de la République  
62420 Billy-Montigny  
Tél : 06 75 82 43 41

Mail : [abconseil62@gmail.com](mailto:abconseil62@gmail.com)  
[www.ab-conseil.com](http://www.ab-conseil.com)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 32 62.02783.62 auprès du Préfet de région Nord-pas-de-Calais-Picardie

Identifier les conséquences possibles du burn-out sur le salarié

- Connaître les implications du burn-out : physiques, émotionnelles, intellectuelles, comportementales, sociales, professionnelles
- Comment le syndrome d'épuisement professionnel s'articule-t-il avec la vie familiale et l'histoire privée du salarié ?
- Comment gérer les cas d'urgence (risque suicidaire par exemple)

Quels sont les indicateurs de souffrance au travail et les facteurs de risques induisant un burn-out

- Comment repérer un salarié en souffrance : quels indicateurs surveiller
- Analyser les contextes professionnels et les facteurs de risques psychosociaux qui favorisent ou induisent le burn-out
- Evaluer les facteurs de stress au travail :
  - liés au mode de management et à l'organisation du travail
  - liés aux relations professionnelles
  - liés à la profession ou au type de travail demandé
  - liés à l'entreprise

#### • DEMARCHE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques et documentaires
- Exercices pratiques
- Réflexion sur les expériences vécues, analyse de la pratique et interactivité
- Etude de cas
- Un résumé du contenu théorique sur l'épuisement professionnel et des références bibliographiques

#### • PUBLIC ET PRE-REQUIS

- Intervenants auprès des publics fragilisés à domicile ou en structure.
- Aucun pré-requis
- 15 personnes maximum.

#### • DUREE ET COÛT

- 2 jours soit 14 heures, 590,00 euro/stagiaire
- PROCHAINE SESSION : nous contacter

En conformité avec la loi n°2009-1437 du 24/11/2009 art.51 L6353-1 modifié du code du travail, une attestation de formation précisant notamment les objectifs, la nature, les résultats de l'évaluation des acquis et la durée de la session sera remise au bénéficiaire à l'issue de la prestation



AB Conseil

#### AB CONSEIL

18 avenue de la République  
62420 Billy-Montigny  
Tél : 06 75 82 43 41

Mail : [abconseil62@gmail.com](mailto:abconseil62@gmail.com)

[www.ab-conseil.com](http://www.ab-conseil.com)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 32 62.02783.62 auprès du Préfet de région Nord-pas-de-Calais-Picardie