

## Objectifs

Détecter les symptômes de l'épuisement professionnel  
Accompagner les salariés en souffrance  
Comprendre les facteurs déclencheurs du burn-out.

## Public

DRH, RRH, Médecin du travail, psychologue du travail, IRP...

## Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

## Axes de travail

### 1. Connaître les symptômes du burn-out, bore-out et brown-out pour savoir les diagnostiquer

Définir stress, burn-out, bore-out et brown-out  
Evaluer l'épuisement du salarié : comment le mesurer, quelles « échelles » adopter, comment dresser un état des lieux de l'état émotionnel ?  
Déterminer les étapes de l'évolution de ces syndromes et les psychopathologies associées  
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, le bore-out ou le brown-out

### 2. Accompagner le salarié en souffrance au travail

Maîtriser ses responsabilités : secret professionnel et protection de la sécurité physique et mentale du salarié: la jurisprudence sur la charge de travail  
Conduire un entretien : techniques d'écoute, reformulation, empathie, juste distance professionnelle  
Gérer les situations de crise et faire face aux décharges émotionnelles

### 3. Mettre en place des actions collectives de prévention de ces syndromes

Créer et animer un groupe de pilotage sur le sujet  
Identifier les facteurs de stress dans l'organisation  
Construire un plan d'actions associant tous les acteurs concernés  
A partir de quand et comment orienter la personne souffrante vers une aide extérieure ?  
Médecins du travail : dans quels cas déclarer l'inaptitude temporaire du salarié ?  
Favoriser le retour dans l'emploi du salarié après un arrêt de longue durée

## Méthode d'animation

Outils et méthodes pour prévenir et faire face au burn-out.  
Élaboration d'un plan d'actions individuel.  
80% de mises en pratique  
Plusieurs cas pratiques pour détecter des salariés qui présentent un risque de burn out, accompagner un salarié en situation de burn out