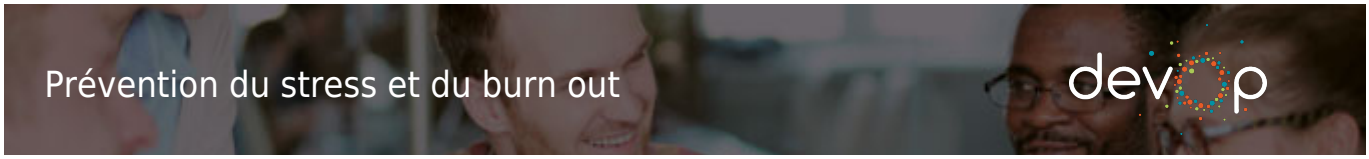


## Objectifs

Comprendre le phénomène de burn out et son impact dans le monde du travail
Identifier les manifestations du burn out, notamment les signaux faibles
Savoir accompagner le salarié en situation de « pré » burn out ou de burn out constitué, avec la bonne posture
Définir des actions collectives pour prévenir le burn out.

## Public concerné

Cadres et responsables d'encadrement, responsables et collaborateurs RH, chargés de prévention santé et sécurité, acteurs de la santé au travail, représentants du personnel

## Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

## Animation

Echanges interactifs
Repérage des indicateurs, travail à partir de situations-problèmes
Co-construction de leviers de prévention

## Programme de formation

Introduction : les risques psychosociaux

### 1. Qu'est-ce que le stress ?

Quelques chiffres concernant le stress en entreprise
Les mécanismes du stress
Le syndrome général d'adaptation de Selye
Le modèle de Lazarus et Folkman
Le modèle de Karasek
Le modèle de Siegrist
Les conséquences du stress chronique sur la santé

### 2. La prévention du burn out

Définition
Les trois phases du burn out
Lien entre burn out et dépression
Différences entre stress et burn out
Les causes du burn out : causes organisationnelles
Profils à risque du burn out
Les facteurs de risque et de protection du burn out
Les facteurs de protection individuelle : le soutien social
La mesure du burn out
Agir sur le burn out
Que faire en cas de constatation d'un fort niveau de stress ou de burn out ?
Repérer un burn out chez les autres – notre affaire à tous : signaux faibles, signaux forts, signaux spécifiques
Quelques voies possibles pour éviter le burn out
Quelques préceptes à retenir