

PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

PROGRAMME DE FORMATION · APPUIS 2 · Organisme de formation certifié Qualiopi

DURÉE

14 h — 2 jours

PUBLIC

Professionnel en secteur exigeant

FORMAT

Présentiel · inter / intra

DÉLAI D'ACCÈS

≥ 15 j après contractualisation

TARIF

Nous consulter

POURQUOI SUIVRE CETTE FORMATION ?

L'épuisement professionnel s'installe progressivement et touche particulièrement les métiers à forte charge émotionnelle. Cette formation apprend à repérer les signaux d'alerte et à mettre en place des protections individuelles et collectives pour retrouver un rapport sain au travail.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes du burn-out
- Identifier les signaux d'alerte
- Mettre en place des stratégies de prévention
- Connaître les ressources mobilisables
- Retrouver un rapport sain au travail

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Reconnaître les signaux d'alerte
- Identifier les facteurs de risque
- Mobiliser les ressources adaptées
- Construire un plan de récupération

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Module 1 — Le burn-out

Définitions, étapes et manifestations.

Module 2 — Facteurs de risque

Causes individuelles et organisationnelles.

Module 3 — Signaux d'alerte

Repérer les signes précoces chez soi et les autres.

Module 4 — Prévention

Ressources internes et externes mobilisables.

Module 5 — Plan d'équilibre

Récupération et préservation durable.

RÉSULTATS ATTENDUS

- Des signaux d'alerte repérés à temps
- Des protections mises en place
- Un rapport au travail plus sain

SITUATIONS PROFESSIONNELLES CONCERNÉES

- Métiers à forte charge émotionnelle
- Périodes de tension prolongée
- Accompagnement de publics difficiles

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, démonstrative et participative.

Apports, études de cas, mises en situation et jeux de rôle.

Échanges de pratiques entre pairs.

Supports remis ; salle équipée d'un vidéoprojecteur.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire de positionnement à l'entrée.

Évaluation des acquis en cours de formation.

Questionnaire de satisfaction « à chaud ».

Bilan transmis au commanditaire.

PRÉREQUIS & CADRE

Prérequis : aucun.

Sanction : attestation de fin de formation.

Effectif : 4 à 12 participants.

Intervenant : formateur expérimenté.

ACCESSIBILITÉ

Centre habilité PMR.

Réfèrent handicap : 06 50 88 93 33.

Adaptation possible en INTRA.

FINANCEMENT

OPCO, employeur, financement individuel.

Aide au montage du dossier.

CONTACT

APPUIS 2 — 24 rue de la Plaine,
68120 PFASTATT

contact@appuis2.fr · 06 50 88 93 33