

# Formation : Prévenir l'épuisement professionnel

## PUBLIC :

- Toute personne démunie face à des situations d'épuisement
- Responsable en entreprise (Dirigeant, Manager, RH, RP)
- Consultant
- Intervenant en santé
- Psychologue, coach

## PRÉREQUIS :

Aucun

## DURÉE :

2 jours

## DATES :

Nous consulter

## MODALITES ET DELAIS D'ACCES :

Transmission d'un devis respectant un délai de 48h à 1 mois selon la prise en charge.

Démarrage après acceptation du devis et/ou signature de la convention.

## INTERVENANT :

Marie Cécile BERMOND  
Consultante Psychologue  
DU TCC  
Formatrice depuis 2012

## TARIF :

540€ par personne et par jour en interentreprise

2160€ par groupe et par jour en intra-entreprise

## COORDINATION

Élena JUKIC  
04 93 65 22 34  
contact@creerplus.com

## LIEU DE DÉROULEMENT

Créer Plus RH  
630 Route des Dolines  
Ophira II  
06560 Sophia Antipolis  
[www.creerplus.com](http://www.creerplus.com)

Accessibilité aux personnes handicapées

## DÉCLARATION D'ACTIVITÉ

93060628606

## OBJECTIFS

- Développer une démarche de prévention de l'épuisement professionnel
- Détecter les symptômes de l'épuisement professionnel et en comprendre les causes
- S'approprier des outils efficaces pour gérer le stress et prévenir l'épuisement
- Mobiliser les ressources internes et externes pour stabiliser un état de bien-être au travail

## METHODOLOGIE

- Tour de table.
- Echanges, partage d'expérience.
- Analyse de situations, jeux de rôle, exercices

## PROGRAMME

### 1. Qu'est-ce que le syndrome d'épuisement professionnel ? *Jour 1 : 9h-12h30*

- Chiffres du burn-out en France et dans le monde
- Définition du syndrome d'épuisement professionnel
- Lien avec les Risques Psychosociaux
- Facteurs de risque personnels et professionnels

### 2. Comment diagnostiquer l'épuisement professionnel ? *Jour 1 : 13h30-17h*

- Signaux d'alerte et processus d'entrée dans le syndrome de burnout
- Symptômes du burnout
- Conséquences du burnout

### 3. Quelles actions mettre en place ? *Jours 2 : 9h-17h*

- Agir sur les facteurs RPS
- Sensibiliser par la psychoéducation et libérer la parole autour du burnout
- Mobiliser les recours internes et externes : acteurs de la santé, des entreprises

### 4. Comment anticiper et gérer l'épuisement professionnel ? *Jours 2 : 13h30-17h*

- Techniques de relaxation : Méthode Jacobson, Training de Schultz, respiration abdominale
- Techniques de respiration : Respiration abdominale, Cohérence cardiaque, Méditation pleine conscience
- Approche TCC – remédiation cognitive
- Communication efficace et confiance en soi

## EVALUATION ET SUIVI

- Quiz, QCM, questions orales ciblées, mise en situation professionnelle, débriefing.
- Questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation en fin de formation.
- Conseil et assistance téléphonique, présentielle ou par mail avec le formateur.