



Burnout : comprendre, agir, prévenir ?

MAJ 11/2025 V3

Présentiel, distanciel ou format hybride

Formation accessible aux personnes en situation de handicap, modalités techniques et d'accueil à définir avec l'entreprise

Public visé : Cette formation s'adresse à l'ensemble des collaborateurs d'entreprises privées ou publiques, ainsi qu'aux indépendants, souhaitant développer leurs connaissances sur le burnout.

Pré-requis : Aucun

Durée : 2 demi-journées alternant des apprentissages théoriques et pratiques

Modalités et délais d'accès : dans les 2 mois après le rendez-vous de prise de contact "analyse des besoins" réalisé avec l'employeur ou son représentant. Pour les stagiaires, inscription auprès de leur employeur ou son représentant ou toute autre personne désignée dans l'entreprise pour recevoir les demandes de formations.

Moyens techniques : support PPT, supports d'exercice vidéo, documents numériques.

Pour les stagiaires en distanciel, un ordinateur connecté à internet et muni d'une webcam est nécessaire.

Intervenants : François Duverne, psychologue habilité IPRP (Intervenants en Prévention des Risques Professionnels), 15 ans d'expérience professionnelle dans la formation, la mise en place de démarche de préservation de la santé au travail, le conseil en entreprise.

Tarif : 550 euros HT la demi-journée pour un groupe de 3 à 12 participants

Modalités d'évaluation : questionnaire d'entrée sur le niveau de connaissance sur le sujet du burnout et les attentes particulières des stagiaires, quiz/test lors de chaque fin de chapitre et quiz de fin de formation, évaluation à chaud et à froid via un questionnaire de satisfaction/ pertinence de la formation.

Durée

- > 1 jour

Objectifs

- > Dépasser les idées reçues et comprendre ce qu'est le burnout
- > Identifier les signes avant-coureurs et savoir agir face à un salarié en burnout



Modalités pédagogiques

- > Diaporama PPT, support vidéo, exercices de mise en situation, quiz

Public et prérequis

- > Tout collaborateur susceptible de faire face à un collaborateur en situation de burnout
- > Pas de prérequis théorique en amont de la formation

Programme de formation

1. Comprendre ce qui relève réellement du Burnout

- > Définir la notion de burnout et comprendre l'ampleur du phénomène
- > Distinguer l'épuisement professionnel des autres troubles psychosociaux (workaholisme, dépression, troubles anxieux, bore-out, brown-out)
- > Identifier les facteurs de risques présents dans l'organisation du travail

2. Agir le plus efficacement possible face au burnout

- > Apprendre à repérer les signaux faibles
- > Orienter, vers le bon interlocuteur (travailler avec le service des RH, l'équipe, le management)
- > Faire intervenir le SPST (Service de Prévention en Santé au Travail) dans la prise en charge du collaborateur en difficulté

3. Prévenir les situations individuelles et collectives

- > Appréhender les différents niveaux de prévention en santé au travail
- > Construire un plan de prévention global du risque d'épuisement professionnel

Pour toute question relative à cette formation : coût, accessibilité, modalité d'inscription... vous pouvez contacter François Duverne, Gérant de Ballast Prévention à l'adresse suivante :

francois.duverne@ballastprev.com.