

Formation **Prévenir du burn-out**

Public : Toute personne

Objectifs :

- Comprendre les facteurs déclencheurs du burn-out
- Repérer les signes d'épuisement professionnel
- Accompagner les collaborateurs dans le processus de reconstruction
- Définir le plan de prévention et d'action

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours / 14 heures

Nombre de stagiaires : 5 maximum

Validation de la formation : Attestation de fin de formation envoyée par mail

Tarif : 1390€ net (*nos formations ne sont pas soumises à la TVA*)

PROGRAMME

Définir le burn-out

- comprendre les différences entre « stress », « burn-out » et « bore-out ».
- différencier stress aiguë et stress chronique.
- identifier ce qu'est le burn-out et ce qui ne l'est pas.
- détailler les 5 manières dont le burn-out se manifeste chez une personne.

Travailler sur les signes et symptômes

- identifier les signes physiologiques en lien avec la réponse de stress.
- mesurer son stress.
- savoir identifier les signaux « normaux » d'une réponse de stress et les signaux « d'alarme » pouvant mener à l'épuisement.

Travailler sur les sources de stress relatifs

- identifier et déconstruire ses stresseurs.
- établir des plans de secours.
- identifier sa sensibilité personnelle au stress.

La prévention

- acquérir des outils corporels pour diminuer la réponse de stress, respirer et s'apaiser.
- activer ses propres ressources et en développer de nouvelles pour gérer son stress au quotidien.
- prendre conscience des facteurs de risques du burn-out pour mieux les anticiper.

Se développer

- apprendre à se préparer à des situations stressantes.
- établir un plan d'action personnel réaliste pour mieux gérer son stress, au-delà de la formation.

Profil de l'intervenante :

Consultante en entreprise depuis 15 ans. Sophrologue, coach PNL, elle intervient en tant que formatrice sur l'efficacité personnelle, le développement personnel et la communication dans une approche bienveillante.

Méthodes pédagogiques et moyens techniques :

- Méthodes démonstrative, participative, interrogative et active
- Jeux pédagogiques, échanges
- Mises en situation
- Exercices pratiques sollicitant à la fois l'intellect et les émotions

Ce stage repose sur des partages de pratiques et des mises en situation réalistes.

- Salle de formation équipée
- Support pédagogique remis aux participants
- Paperboard ou tableau blanc

Modalités d'évaluation :

- Auto-positionnement
- Questionnaires
- Exercices d'application tout au long du parcours
- **Evaluation formative continue** : contrôle des acquis tout au long de la formation à travers des exercices pratiques guidés et des mises en situation
- **Exercice récapitulatif** en fin de parcours.
- **Retour individualisé** du formateur.

Nous contacter :

Evolu Formation

contact@evoluformation.com

04 28 29 25 33

Date d'actualisation : janvier 2026