

FORMATION ACCOMPAGNER LES SITUATIONS D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

VOLUME HORAIRE ET DURÉE : La formation dure 12h30 et se divise en 5 modules de 2h30.



Vous accompagnez des personnes traversant ou ayant traversé un burn-out ? Nous vous formons à l'ensemble des facettes de l'épuisement professionnel afin que vous puissiez les comprendre, parler le même langage, et les suivre dans les meilleures conditions possibles, de la période de surchauffe jusqu'à leur reprise d'activité.

Notre formation à l'accompagnement des situations d'épuisement professionnel est une formation complète et pratico-pratique, spécialement conçue pour les femmes et les hommes souhaitant accompagner des personnes en situation de surchauffe, de burn-out et/ou de reprise d'activité suite à un arrêt pour épuisement. Elle se déroule **en distanciel et en petit comité** (maximum 10 personnes) afin de se concentrer sur les besoins de chaque participant·e·s, de favoriser un maximum d'échanges et de mises en situation.

Objectifs de la formation

À L'ISSUE DE LA FORMATION, LE PARTICIPANT SERA CAPABLE DE METTRE EN ŒUVRE LES COMPÉTENCES SUIVANTES :

- Comprendre l'entièreté du mécanisme de l'épuisement professionnel, ainsi que ses conséquences directes et indirectes.
- Maîtriser les différentes phases du burn-out, des premiers signaux jusqu'au retour en poste (ou démarrage d'une nouvelle activité professionnelle).
- Détecter les signaux d'alerte manifestes ou non formulés, et les recueillir.
- Adopter la posture adéquate selon les différentes phases & maîtriser le vocabulaire technique associé.
- Orienter au besoin vers l'écosystème idoine : professionnels & réseaux de santé compétents, etc.

Il s'agit, in fine, d'accompagner au mieux vos coachés, clients ou collaborateurs traversant cette zone de turbulences que constitue le burn-out.

Pré-requis

Être dans une démarche d'accompagnement des personnes ou l'envisager. Une bonne compréhension de la langue française est par ailleurs nécessaire pour suivre la formation et utiliser les supports pédagogiques transmis tout au long des modules par la formatrice.

Compétences visées

- **Maîtriser l'intégralité du processus d'effondrement** qu'est le burn-out.
- **Utiliser les bons outils** en fonction des phases et des profils accompagnés.
- **Parler le même langage** que vos accompagnés, clients, collaborateurs.
- Créer un **cadre rassurant et bienveillant**.
- **Savoir rediriger** au besoin.

Contenu

Module 1 : Compréhension de la psychodynamique du travail, QVT, RPS et santé mentale. Données clés, droit actuel, publics exposés, mécanismes d'épuisement et typologies (burn-out, bore-out, brown-out...).

Module 2 : Phases du burn-out, profils à risque, causes internes et externes, distinction avec la dépression, rapport personnel au travail.

Module 3 : Repérage des signaux physiques, psychiques et comportementaux, impacts de la décompensation, rôle de l'entourage et analyse des conséquences.

Module 4 : Gestion de l'arrêt, accompagnement médical, travail sur la culpabilité, la résilience et la confiance en soi.

Module 5 : Prévention des rechutes, reprise ou reconversion, redéfinition du rapport au travail et équilibre de vie.

Un travail de posture accompagne chaque module : outils, anamnèse, photo langage et écologie personnelle durable.



Formatrice

MARINA BOURGEOIS :

Co-dirigeante du cabinet et organisme de formation Oser Rêver Sa Carrière, formatrice et co-auteure des livres :

- Trouver sa voie
- Accompagner les transitions professionnelles
- Burn-out : le (me) comprendre & en sortir
- J'entreprends sans m'épuiser

Marina accompagne des femmes et des hommes en questionnement professionnel pour les aider à (re)trouver leur voie et donner du sens à leur carrière. Elle intervient également auprès des entreprises et des institutionnels. Elle est par ailleurs l'animatrice de **Cheminement**, le podcast Oser Rêver Sa Carrière.



Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation

- Questionnaire d'auto-évaluation de vos compétences en amont de la formation.
- Micro questionnaire à l'issue de chaque module.
- Questionnaire d'auto-évaluation de vos compétences à chaud à l'issue de la formation.
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis de formation à froid à minima 10 jours après la formation.
- Questions orales de contrôle de connaissances tout au long de la journée de formation.

Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

SUIVI DE L'EXÉCUTION :

- Feuille d'émargement signée manuellement ou électroniquement par les participants et la formatrice.
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

APPRÉCIATION DES RÉSULTATS :

- Recueil individuel des attentes et ressentis du stagiaire à l'oral.
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation.
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation .

Moyens pédagogiques et techniques d'encadrement des formations

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

- Évaluation des besoins et du profil du participant.
- Apport théorique et pratique, éventuellement séquences pédagogiques regroupées.
- Questionnaires de facilitations, fiches outils, bibliographie.
- Retours d'expériences.

FORMATRICE :

Marina Bourgeois, co-dirigeante du cabinet Oser Rêver Sa Carrière.

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

La formation est ouverte à tout public et toutes les situations de handicap seront prises en compte dans la limite des compétences, des moyens humains et matériels proposés dans le cadre de la prestation. Si nous ne disposons pas des moyens matériels, techniques et humains pouvant répondre à la demande du (de la) bénéficiaire en situation de handicap, alors ce(tte) dernier(ère) sera orienté(e) soit vers le référent. **Pour contacter Marina Bourgeois, référente handicap : contact@orsc.email**

Infos pratiques

NOUS CONTACTER :
contact@orsc.email

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Formation collective à distance via visioconférence.

Plateformes utilisées: Zoom + Digiforma.

Un lien de connexion vous sera envoyé par mail la veille de la formation.

PRIX DE LA FORMATION :
1350 € nets de TVA.
Tarif demandeur d'emploi (hors financement France Travail) : 1050 € nets de TVA.

La formation ne peut pas être financée via votre CPF mais peut l'être via l'OPCO dont vous dépendez.



Oser Rêver
Sa Carrière



@marina_oser_
rever_sa_carriere



CGV
Règlement intérieur
[Organigramme fonctionnel](#)
[Certification Qualiopi](#)

Document mis à jour
en septembre 2025