

**GRH-31****BURN OUT : IDENTIFIER ET ACCOMPAGNER  
LES COLLABORATEURS FRAGILISES****OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- Situer la place du Burn out dans les différents risques psychosociaux
- Repérer les manifestations de l'épuisement professionnel
- Accompagner le processus de reconstruction des collaborateurs
- Mettre en place des mesures efficaces et adaptées face aux différents risques

**CONTENU DU PROGRAMME DE LA FORMATION :**

- **Identifier les manifestations du burn out et ses causes**
  - ✓ Clarifier les différentes notions : présentisme, burn in, burn out, bore out, brown out...
  - ✓ Identifier les comportements et symptômes du burn out.
  - ✓ Comprendre les enjeux liés à l'histoire de l'entreprise favorisant l'apparition du burn out.
  - ✓ Intégrer les différents facteurs psychosociaux et leurs liens avec le burn out.
  - ✓ Repérer les personnes à risque (métier, personnalité, profils types...).
  - ✓ Déterminer l'impact de l'environnement (type d'entreprise, de management...).
- **Repérer les premiers signes de détérioration**
  - ✓ Découvrir les différentes sources de stress favorisant l'émergence du burn out.
  - ✓ Distinguer les quatre phases de l'évolution du burn out.
  - ✓ Se débarrasser des fausses croyances autour du burn out.
  - ✓ Intégrer la complexité multifactorielle et les six indicateurs à surveiller.
- **Accompagner un collaborateur fragilisé**
  - ✓ Comprendre le rôle joué par les différents acteurs (managers, ressources humaines, médecine du travail...).
  - ✓ Conduire un entretien avec une personne fragilisée.

- ✓ Intégrer les différents lieux et phases temporelles de reconstruction.
- ✓ Appliquer une méthode permettant de se reconstruire à la suite d'un burn out.
- **Intégrer la prévention du burn out dans une démarche de QVT**
  - ✓ Intégrer les trois niveaux de prévention.
  - ✓ Identifier les bonnes pratiques de prévention pour chaque risque identifié (personnes, spécificités de l'environnement).
  - ✓ Construire un groupe de suivi et animer un comité de pilotage.
  - ✓ Etablir un plan de prévention avec des actions ciblées.

### **PUBLIC CIBLE :**

- DRH
- RRH
- Managers

### **DUREE DE LA FORMATION :**

03 journées de 8 heures chacune

### **ANIMATEUR :**

Formateur spécialisé avec longue expérience