

Prévenir l'épuisement professionnel : repérer, dialoguer, orienter

Cette formation va permettre de prévenir les arrêts longue durée, de limiter l'absentéisme et de protéger la santé de vos équipes en agissant tôt, avec les bons réflexes et les bons interlocuteurs.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Managers, RH, membres du CSE / CSSCT, référents santé sécurité



Objectifs

- Comprendre l'épuisement professionnel et ses mécanismes
- Repérer les signaux d'alerte individuels et collectifs, chez les autres comme chez soi
- Engager le dialogue avec une personne en difficulté et l'orienter vers le médecin du travail
- Agir sur les leviers d'équipe : charge, autonomie, reconnaissance, soutien



Programme

- L'épuisement professionnel, de quoi parle-t-on : définitions et facteurs de risque
- Les signaux d'alerte physiques, émotionnels et comportementaux
- L'entretien de sollicitude : jeux de rôle
- Quand et comment orienter
- Agir sur l'organisation du travail



Méthodes pédagogiques

- Quiz d'entrée
- Études de cas
- Analyse d'indicateurs d'équipe
- Jeux de rôle
- Plan d'action de prévention
- Auto-positionnement en début / fin de formation
- Quiz de validation