

PREVENIR, DÉTECTER ET ACCOMPAGNER L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Image : Freepik

Cette formation vise à mieux comprendre le processus d'épuisement afin de développer des stratégies de détection et de prévention efficaces au sein des équipes: épuisement émotionnel, cognitif et physique, désengagement au travail, perte d'efficacité.



OBJECTIFS

- Comprendre le mécanisme de l'épuisement professionnel
- Repérer les premiers signes d'épuisement
- Mobiliser les bons relais et les acteurs
- Prévenir l'épuisement par des pratiques RH et managériales respectueuses de la santé mentale



CONTENUS

- Les différentes dimensions de l'épuisement professionnel, Facteurs de risque versus ressources : stress, organisation du travail, perfectionnisme, gestion des temps et organisation de la sphère familiale, hygiène de vie, soutien social, etc.
- Les conséquences individuelles et collectives de l'épuisement
- Détection des premiers signes : réagir aux signaux faibles
- Identifier les relais mobilisable pour une prise en charge et accompagner le retour à l'emploi
- Mettre en place des actions de prévention et savoir orienter vers les aides et les relais externes pertinents

Public

Managers et RH

Prérequis

Aucun

Durée

1 journée (7h30) dont ½ journée d'expérimentation

Modalités

Présentiel et/ou distanciel

Moyens et méthodes pédagogiques

- **Apports théoriques** structurants
- Apprentissage *via* **l'expérimentation directe** (études de cas et jeux de rôles : situations concrètes et réalistes, film, quiz, ...)
- Analyse réflexive
- Animation par un **consultant / formateur expert** du sujet

Tarif

Nous consulter