

Formation comprendre les mécanismes de la souffrance au travail et savoir détecter un burn-out

Objectif(s)

- Être capable de détecter les symptômes du burn-out
- Être capable d'expliquer les causes du burn-out
- Être capable d'accompagner les salariés en souffrance tout en restant à sa place et dans son rôle

Prérequis

Aucun

Public concerné

Membres du Comité Social et Économique



1 Jour



Jusqu'à 12

Programme

Les facteurs de Burn-out

- Quelles sont les manifestations du syndrome d'épuisement professionnel ?
- Le lien entre burn-out et les autres facteurs de risques professionnels
- Les contextes professionnels qui induisent des risques de burn-out ?
- Quelles peuvent être les populations sensibles : histoire professionnelle, catégories d'âge, catégories socio professionnelles...

Repérer les manifestations de l'épuisement professionnel

- Identifier les premiers signes pour agir préventivement
- Évaluer les facteurs de stress au travail d'un collaborateur : causes conscientes et inconscientes
- Détecter les étapes et les manifestations d'un risque de burn-out chez soi et chez les autres
- Connaître les impacts sur la santé physique et psychologique du salarié

Accompagner le salarié en souffrance au travail

- Mesurer le niveau de burn-out des salariés concernés
- Mettre en place un accompagnement en posant le cadre : confidentialité, devoir d'alerte, besoin de soutien
- Créer des groupes d'échange et de pilotage sur le sujet
- Savoir faire appel aux professionnels extérieurs dès que nécessaire : psychologues
- Alerter les acteurs institutionnels : DRH, médecins du travail, services sociaux

Préfinir les plans de prévention et d'action

- Connaître les conséquences du burn-out en terme de coûts et d'obligation de résultats de l'employeur vis-à-vis des RPS
- Identifier tous les indicateurs et mesurer leur gravité
- Informer pour faciliter la prévention
- Sensibiliser les managers à leur rôle spécifique face à la souffrance au travail
- Faire face aux situations à risque si besoin

Cas pratiques à partir des cas des participants, différents scénarios de prise en charge de salariés victimes de burn-out seront abordés.

Par exemple : Comment détecter un salarié, collègue ou collaborateur qui présente un burn-out avant qu'il ne soit trop tard, pour agir dans l'entreprise ? Faire la différence entre l'exigence professionnelle normale et le perfectionnisme pathologique ; Témoignage vidéo d'une jeune femme victime de burn-out...

Méthode(s) pédagogique(s)

Exposés théoriques...

Intervenant

Formateur expert en Santé et Sécurité au Travail