



INFORMATION QVT . MODULE 3

Le burn-out

DEMI - JOURNÉE

Reconnaître les signes d'épuisement professionnel - chez soi et chez les autres - pour mieux prévenir, se protéger et orienter si nécessaire.

OBJECTIFS

- Comprendre les dimensions et les phases d'installation du burn-out
- Distinguer burn-out, dépression et bore-out
- Reconnaître les signaux d'alerte précoces chez soi et chez les autres
- Mettre en place des pratiques de prévention et savoir orienter

PROGRAMME

Séquence	Contenu
Accueil	Tour de table · Attentes · Cadre de la session
Comprendre	Définition et dimensions du burn-out • Les 5 phases d'installation • Distinguer burn-out, dépression et bore-out • Profils exposés et signaux précoces • Échanges - Pause -
Ressentir	Auto-évaluation des 3 dimensions • Identification de ses ressources personnelles • Exercices de récupération et de régulation • Retour d'expérience
Agir	Pratiques de prévention au quotidien • Savoir dire non • Ressources et orientations • Plan d'action individuel
Clôture	Bilan • Évaluation • Remise du livret stagiaire

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques • Auto-évaluation guidée • Exercices pratiques • Échanges en groupe • Plan d'action individuel • Livret stagiaire inclus

MODALITÉS

Durée	Participants	Délai d'accès	Tarif
3 heures	20 max	7 jours min	Nous consulter

Intervention sur site • Aucun prérequis • Auto-évaluation en début et fin de session • Questionnaire de satisfaction

Formateurs · Laura DOS SANTOS & Stéphane RAMBERT