Prévenir l’épuisement professionnel – burn out

Développement personnel et Image de soi

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 24124762F — Mise à jour : 9 décembre 2025

Organisme responsable : **AC CRH**

Présentation de la formation

Objectifs

Définir le burn-out et les stades d’épuisement professionnel

Identifier les premiers signes de burn-out, repérer les changements de comportement et agir préventivement

Comprendre les facteurs déclencheurs du burn-out

Mettre en place un plan d’accompagnement des salariés en souffrance

Mettre en place un plan de prévention et d’actions de l’épuisement professionnel

Programme

Séquence 1 – jour 1 : définir le burn out et les stades d’épuisement professionnel

Evaluations, échanges, mises en situation, exercices pratiques, boîte à outils

Etat des lieux – Recueil et validation des attentes et échanges interactifs

Qu’est-ce que l’épuisement professionnel ?

Définir ce qu’est l’épuisement professionnel / le burn-out

Comprendre les mécanismes du stress

Faire la différence entre burn-out et dépression

Comprendre la complexité du burn-out

Identifier les premiers signes de burn-out et agir préventivement

Identifier les stades d’épuisement professionnel

Liens en le burn-out et les facteurs de risques

Reconnaitre les contextes qui induisent des risques de burn-out

Repérer les manifestations de l’épuisement professionnel

Identifier les premiers signes pour agir en conséquence

Evaluer les facteurs de stress au travail d’un collaborateur

Mesurer les impacts sur la santé physique et psychologique du salarié

Séquence 2 – jour 2 : accompagner et prévenir le burn out

Evaluations, échanges, mises en situation, exercices pratiques, boîte à outils

Retours d’expériences suite à la première journée de formation

Accompagner le salarié en souffrance au travail

Mesurer le niveau de burn-out du salarié ; Mettre en place un accompagnement en posant le cadre : confidentialité, devoir d’alerte, besoin de soutien ; Alerter les acteurs : DRH, médecins du travail, services sociaux.

Cas pratique : exercice pour identifier les sources de bien-être dans une équipe ?

Définir les plans de prévention et d’actions

Conséquences du burn-out : coûts et obligation de résultat de l’employeur

Identifier tous les indicateurs et mesurer leur gravité

Mener un entretien d’accompagnement

Sensibiliser les managers à leur rôle

Faire face aux situations à risque

Construire un plan de prévention et d’accompagnement de l’épuisement professionnel

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2147193S	Présentiel	Brest	05/01/2026	31/12/2027

Source : GREF Bretagne #24124762F