



## PREVENIR ET DETECTER LE BURN-OUT : OUTILS ESSENTIELS POUR MANAGERS ET LEADERS D'EQUIPE

### OBJECTIFS DE FORMATION

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes du burn-out et reconnaître ses signes.
- Développer des outils de diagnostic personnel et collectif.
- Mettre en place des pratiques de prévention et d'accompagnement des équipes.
- Favoriser une culture d'écoute et de bienveillance dans votre environnement de travail.

### PARTICIPANTS

- Tout manager, chef d'équipe

### PRÉREQUIS

- Aucun

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ACTIVES

- Questionnaire préalable envoyé aux participants pour une implication et une adaptation totale à la formation
- Méthodes pédagogiques interactives tenant compte du vécu du stagiaire, du contexte et de la réalité du travail
- Formation active avec beaucoup de mises en situation de conflits
- Exercices, études de cas, sketches de situations pour les auto-évaluations de pratique
- Support individuel de formation

### ÉVALUATION

- Évaluation formative réalisée par l'intervenant tout au long de la formation afin de mesurer les acquisitions et les progressions

### LES PLUS

- PAI : un plan d'actions individuel sera formalisé en fin de formation.
  - Programmes ajustables à vos attentes
  - Accompagnement personnalisé
  - Option : Démarche Qualité
- Suivi Qualité Formation : Synthèse détaillée et bilan du formateur.

### PROGRAMME DE FORMATION

#### 1. Introduction au burn-out

- Définition du burn-out.
- Différences avec le stress et la fatigue.
- Causes et conséquences.

#### 2. Identification des signes avant-coureurs

- Signes émotionnels, physiques et comportementaux.
- Outils pour repérer ces signaux.

#### 3. Autodiagnostic pour les Managers

- Techniques d'introspection pour évaluer son propre niveau de stress.
- Mise en place d'indicateurs de vigilance personnels.

#### 4. Le Rôle du manager dans la prévention du burn-out

- Comprendre son rôle, écouter et observer ses équipes

#### 5. Diagnostic des équipes : évaluation des risques

- Elaboration d'un diagnostic collectif
- Grilles d'évaluation et retour d'informations

#### 6. Accompagner et soutenir un collaborateur en Burn-Out

- Techniques d'écoute active et de suivi personnalisé.

#### 7. Outils de prévention et de suivi

- Stratégies de prévention et d'amélioration du climat de travail.
- Techniques de gestion du stress et des émotions.

#### 8. Construire sa démarche de progrès

- La formalisation de son PAI, plan d'actions individuel,
- Les axes de progrès individuels
- La mise en œuvre du changement de pratique