

Burn-out, Bore-out, Brown-out : Comment prévenir en milieu professionnel l'épuisement professionnel et la souffrance au travail

Présentation

Responsable

Faiza BOSSY

Public, conditions d'accès et prérequis

Acteurs des ressources humaines, de la prévention en entreprise, de direction et les acteurs de la santé en prévention.

Prérequis : Une appétence sur la thématique est attendue

Nombre de stagiaires maximum : 12

Inscription soumise à agrément : non

Objectifs

Objectifs pédagogiques

- Définir l'épuisement professionnel et la souffrance au travail
- Évoquer le(s) lien(s) entre le stress et souffrance au travail
- Identifier et comprendre les causes de l'épuisement professionnel
- Identifier les facteurs de risque et les situations à risques de l'épuisement professionnel
- Être au fait de la législation
- Définir des actions collectives concrètes pour prévenir la souffrance au travail
- Accompagner les salariés en souffrance grâce à des outils et un réseau de professionnels

Compétences visées

- Décrire l'aspect normal du travail
- Reconnaître les aspects pathologiques du travail dont le burn-out, boreout, brown-out
- Établir en pratique un arbre décisionnel "thérapeutique" et "diagnostique" pour les futurs préventeurs
- Développer des axes de prévention au travers d'outils pédagogiques simples certifiés
- Sensibiliser sur la thématique son entourage professionnel

Méthodes pédagogiques mises en œuvre

Exposé/débat

Pédagogie active centrée sur l'apprenant avec un groupe de travail composé de 10-12 personnes maximum. L'animateur propose aux participants de réfléchir sur la thématique exposée.

Phase de renforcement des connaissances

Après discussion sur les questionnements de la formation, l'expert apporte les informations actualisées en s'appuyant sur les recommandations des sociétés savantes de médecine de pathologie professionnelle, de psychiatrie spécialisée en souffrance au travail, des juridictions françaises, des revues de littérature spécialisées du monde du travail.

Ateliers pratiques

Jeux de rôle, interaction, être en situation, « repenser » sa manière d'interagir avec l'autre, faire valoir le droit à l'erreur

Matériel pédagogique

Vidéoprojecteurs, ordinateur, tableau papier, base de données des recommandations, banque d'image diagnostique, matériel de test, écran de visionnage, microphones et matériel de notes pour les participants (bloc de papier et stylos)
L'animateur fera signer les feuilles d'émargement, lesquelles seront adressées à l'organisme à l'issue de la partie présentielle, pour validation et notera les éventuelles difficultés rencontrées.

Dossier de l'intervenant (document dit fil conducteur comprenant transmis avant l'action)

- Le programme de formation
- Les objectifs pédagogiques
- Les coordonnées de l'intervenant
- Les listes d'émargement des participants et de l'intervenant
- Diaporama sur Powerpoint des exposés de l'expert

Livret Participant (documents remis sur table et/ou gravés sur clef USB)

- Le programme de formation
- Les objectifs pédagogiques
- Les présentations de l'expert et documents utilisés lors des ateliers
- Des tirés à part des synthèses des recommandations ou articles princeps
- La liste des liens informatiques

Méthodes de l'évaluation de l'action proposée

- Pré-test, post-test
- Discussion des écarts constatés de la pratique par rapport aux recommandations
- Élaboration des pistes d'amélioration
- Questionnaire à distance sur le transfert des acquis et les améliorations des pratiques constatées (audit)
- Recueil des indices de satisfaction sur la qualité du programme et des interventions et sur l'intérêt pour la pratique

Voir aussi les formations aux métiers de

[Psychologue](#)

Programme

Programme

Moyens pédagogiques

- Accueil des participants
- Présentation de l'expert et des objectifs des journées
- Pré-Test
- Exposé de l'expert
- Questions/ réponses
- Pause
- Suite de la session: Exposé de l'expert
- Questions/ réponses
- Post test

Ce programme se déroule sous forme de journée pédagogique en deux journées et il s'établit comme suit:

Pré-test

Une phase d'analyse permettant de faire le point sur les écarts ou les différences de pratiques. (Évaluer le niveau de connaissance au préalable)

Post-test

Une phase de vérification de la maîtrise du contenu, qui a pour but le renforcement des connaissances. Il est commenté par les experts. Les commentaires et les discussions avec l'expert, porte sur la recherche d'une meilleure adéquation aux recommandations existantes et à la réalité des terrains professionnels. Une enquête de pratiques 1 mois avant et 1 mois après la formation sera adressée aux participants par Internet. Elle permet in fine le suivi des indicateurs d'amélioration des pratiques et le rappel des principaux messages de la formation. Il s'agit d'un audit de contrôle du transfert des acquis dans la pratique doublée d'une enquête sur la réalité des changements des comportements. Les résultats de l'enquête seront présentés en prétest.

Programme

Jour 1

Procédures et process organisationnels
Définition et composants des RPS*
définition, symptômes,
burn-out vu de l'intérieur, neurosciences,
neurosciences les modèles,
cartographies des populations à risques,
cas cliniques
Gestion des RPS*
échelles de mesure,
indicateurs,
rapport Gollac,
DUER
les instances CSE, CHSCT, HSE
Relation stress et syndrome d'épuisement professionnel
Loi et RPS
gestion santé et sécurité au travail,
code du travail,
concept du DUE Diligence,
études de cas pratiques

Jour 2

Les situations à risques dans l'entreprise, en pratique
postes à risques selon les secteurs d'activités,
les organisations de travail, management de nos jours,
les facteurs individuels,
l'équilibre vie professionnelle/personnelle
Démarche d'accompagnement, en pratique
rôle des hiérarchies, concept de l'implication globale,
méthodes de Sensibilisation de l'entourage professionnel,
évaluer, proposer des actions de prévention immédiate,
modes de communication,
maintien dans l'emploi, retour à l'emploi,
connaître les réseaux, les relais utiles
Limiter ses actions et son accompagnement pour SE protéger
outils pratiques cliniques de gestion du stress
fixer les limites de son intervention, savoir mettre en place des collaborations pour agir avec les autres
acteurs de la prévention

Informations pratiques

Contact

Posez-nous vos questions via [ce formulaire \(cliquer ici\)](#) ou en appelant le 01 58 80 89 72
Du lundi au vendredi, de 09h30 à 17h00

Complément lieu

Cnam Paris 3

Session(s)

du 17 mars 2021 au 18 mars 2021

Code Stage : FCCT02

Nouveau

Tarifs

1 260 € net

Particuliers : vous ne bénéficiez d'aucune prise en charge ou vous êtes demandeur d'emploi ?

[Découvrez nos tarifs adaptés à votre situation](#)

Nombre d'heures

14h

Dates du stage

17 et 18 mars 2021

Horaires : 9h - 17h

Une question ?

[Remplir le formulaire de demande](#) ou appeler le
01 58 80 89 72

*Du lundi au vendredi
(hors jours fériés)
De 09h30 à 12h00
et de 13h30 à 17h00*

Votre inscription

2 possibilités :

S'inscrire en ligne

[Bulletin d'inscription à télécharger](#)

et à renvoyer par courrier à :

Cnam Entreprises
Service inscription - Case B2B01
292 rue Saint-Martin
75003 Paris

ou par e-mail à : entreprises.inter@lecnam.net