**Le BURN OUT**

**Objectifs opérationnels :**

Cette formation a pour nature de développer les compétences des dirigeants /et des collaborateurs afin d'être plus performants pour :

* Comprendre le contexte et la genèse du burn-out.
* Différencier le burn-out des autres troubles psychologiques.
* Reconnaître les signes précurseurs du burn-out.
* Mettre en place des mécanismes de prévention et d'intervention.

**Durée** :1 Jour soit 7 heures pour le programme complet

**Prérequis :** Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation

**Compétences et aptitudes :**

A l'issue de cette formation, vous aurez les compétences nécessaires pour :

* Savoir identifier les situations à risque conduisant au burn-out.
* Savoir intervenir en amont afin de prévenir le burn-out.
* Savoir orienter un salarié vers les structures de soin adéquates.
* Être capable de sensibiliser aux méthodes de bien-être et de résilience.

**Effectifs de cette formation :** Nombre de participants : Max : 15/20 personnes

**Public concerné :** Bénévoles en responsabilité́́ dans une association/salariés d’entreprises, dirigeants

**Moyens & supports pédagogiques (matériel en présentiel) :**

* Conduire une analyse stratégique de sa structure et de ses activités
* Définir la stratégie de développement d’activités en lien avec son projet associatif ou de structure

**Moyens utilisés :**

* Formation dynamique avec questions et échanges tout au long de la formation.
* Alternance entre supports théoriques et études de cas/exercices pratiques/

**Moyens d’évaluations des connaissances :**

* Evaluations par le/la stagiaire, sur l’appui d’outils d’évaluation « à chaud » à l’issue de la formation.
* Nous donnons à l'association/ La structure un outil d'évaluation par le/la stagiaire dite « à froid ».
* Observation des participants par le formateur.
* QCM / Questionnaire.

**Encadrement de l’action de formation :**

Nombre total de formateur : 1

Formatrice Danielle BENOUAICH,



**Titres, diplômes et attestations de compétence du formateur :**

Danielle BENOUAICH, psychologue clinicienne

**Programme :**

**INTRODUCTION 30 min**

* Contexte sociétal : L'évolution du monde du travail et la quête de performance.
* Chiffres clés : Statistiques récentes sur le burn-out.

**DÉFINITIONS 1h**

* Burn out : Historique, typologie et caractéristiques.
* Stress : Causes, manifestations et effets sur la santé.
* Dépression : Symptômes, types et impact.
* Différences entre le burn-out et la dépression : Caractéristiques communes et points distinctifs.

**CAUSES DU BURN-OUT 1h**

* Charge de travail excessive.
* Manque de reconnaissance.
* Déséquilibre entre la vie professionnelle et la vie privée.
* Relations conflictuelles au travail.

**SIGNES / SYMPTÔMES DU BURN-OUT 1h**

La Triade du Burn-out :

Épuisement émotionnel.

Cynisme ou détachement vis-à-vis du travail.

Diminution du sentiment de réalisation personnelle.

Signes physiques, émotionnels et comportementaux.

**PROCESSUS D’INSTALLATION DU BURN-OUT 1h**

Phase d'alarme.

Phase de résistance.

Phase d'épuisement.

**PRÉVENTION1h**

Rôle de l'employeur :

* Aménagement des conditions de travail.
* Formation des managers.
* Mise en place d'un soutien psychologique.

Attitudes à adopter :

* Écoute active.
* Reconnaissance du travail effectué.
* Respect des pauses et des temps de repos.

Orientation :

* Formation en gestion du stress.
* Techniques de relaxation et de méditation.

Relais médicaux :

* Psychologues d'entreprise.
* Programmes de santé au travail.

**PRISE EN CHARGE DU SALARIÉ / PATIENT1h**

Évaluation médicale initiale.

Soutien psychologique et thérapie.

Réajustement des conditions de travail.

Techniques de bien-être : yoga, méditation, etc.

**CONCLUSION ET PERSPECTIVES 30 min**

Retour sur l'importance de la prévention.

Vision d'un avenir où le bien-être au travail est une priorité.

Importance d'une culture organisationnelle axée sur la santé mentale.