

# Burn out : le détecter et accompagner les collaborateurs fragilisés

Cours Pratique de 2 jours

Réf : BRN - Prix 2023 : 1 470€ HT

La Qualité de Vie au Travail au quotidien dans l'entreprise est essentielle pour maintenir un bon niveau de performance. Sa détérioration peut impliquer l'augmentation du nombre de personnes qui, exposées au stress, présentent un syndrome d'épuisement professionnel. Comment les identifier, réagir et les accompagner ?

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Situer la place du burn out dans les différents risques psychosociaux

Repérer les manifestations de l'épuisement professionnel

Accompagner le processus de reconstruction des collaborateurs

Mettre en place des mesures efficaces et adaptées face aux différents risques

## TRAVAUX PRATIQUES

Alternance d'apports théoriques et pratiques, études de cas, mises en situations et applications en lien avec son propre contexte professionnel.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 03/2021

### 1) Identifier les manifestations du burn out et ses causes

- Clarifier les différentes notions : présentisme, burn in, burn out, bore out, brown out...
- Identifier les comportements et symptômes du burn out.
- Comprendre les enjeux liés à l'histoire de l'entreprise favorisant l'apparition du burn out.
- Intégrer les différents facteurs psychosociaux et leurs liens avec le burn out.
- Repérer les personnes à risque (métier, personnalité, profils types...).
- Déterminer l'impact de l'environnement (type d'entreprise, de management...).

*Etude de cas* : Construire une carte d'enchaînement des causes et effets à l'origine du déséquilibre d'une situation donnée.

### 2) Repérer les premiers signes de détérioration

- Découvrir les différentes sources de stress favorisant l'émergence du burn out.
- Distinguer les quatre phases de l'évolution du burn out.
- Se débarrasser des fausses croyances autour du burn out.
- Intégrer la complexité multifactorielle et les six indicateurs à surveiller.

*Etude de cas* : Faire le diagnostic de son environnement de travail.

### 3) Accompagner un collaborateur fragilisé

- Comprendre le rôle joué par les différents acteurs (managers, ressources humaines, médecine du travail...).
- Conduire un entretien avec une personne fragilisée.
- Utiliser la méthode RADD : Réaliser, Accepter, Dire OK, Décider.
- Intégrer les différents lieux et phases temporelles de reconstruction.

## PARTICIPANTS

DRH, RRH, managers, intervenants sur les RPS.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Appliquer une méthode permettant de se reconstruire à la suite d'un burn out.

*Mise en situation* : Simulation de conduite d'entretien, pratiquer la méthode RADD, pratiquer une méthode permettant de se reconstruire auprès d'un salarié.

#### 4) Intégrer la prévention du burn out dans une démarche de QVT

- Intégrer les trois niveaux de prévention.

- Identifier les bonnes pratiques de prévention pour chaque risque identifié (personnes, spécificités de l'environnement).

- Construire un groupe de suivi et animer un comité de pilotage.

- Etablir un plan de prévention avec des actions ciblées.

*Etude de cas* : Construction d'un plan de prévention personnalisé par les participants.

## LES DATES

---

Nous contacter