

 **Points forts :** Cette formation permet d'identifier et de prévenir efficacement le burn-out en alliant compréhension approfondie des mécanismes d'épuisement professionnel et mise en œuvre d'actions concrètes à l'échelle individuelle, collective et managériale.

Objectifs

- Identifier les signes avant-coureurs du burn-out et comprendre ses causes profondes
- Distinguer les facteurs individuels et organisationnels de l'épuisement professionnel
- Mettre en place des actions collectives et durables de prévention
- Mobiliser les leviers managériaux pour favoriser la santé mentale au travail

Programme

► Comprendre les mécanismes de l'épuisement professionnel

- Santé au travail et risques psychosociaux : définitions et enjeux
- Burn-out : caractéristiques et reconnaissance
- Origines du burn-out : facteurs personnels vs facteurs organisationnels
- Zoom sur les femmes au travail : une vulnérabilité accrue ?

► Repérer les symptômes du burn-out

- Signes cliniques et comportementaux à surveiller
- Identifier un salarié en difficulté : indicateurs d'alerte
- Conséquences sur la santé physique et mentale
- Différencier le burn-out d'autres pathologies : dépression, bore-out, brown-out...

► Prévenir le burn-out : agir aux niveaux individuels et collectifs

- Le rôle clé du management et de l'organisation du travail
- Intégrer le risque de burn-out dans le DUERP
- Coopérer avec les acteurs internes et externes de la santé au travail : RH, médecin du travail, CSE, etc.
- Réussir le retour au travail après un arrêt prolongé

Démarche pédagogique

- **Mise en situation interactive et ludique :** chaque thème est abordé de manière pratique avec des exercices, des simulations, des études de cas réels, et des outils applicables immédiatement dans les entreprises des participants.
- **Co-construction :** approche collaborative où les participants contribuent activement à la création d'outils, de plans d'action, et de solutions adaptées à leur contexte.

Formatrice :

Formatrice sélectionnée par le CEPPIC pour ses compétences techniques et son expérience significative, tant sur le sujet traité qu'en matière de pédagogie. Consultante en Santé au Travail & Gestion des Ressources Humaines - Gestion et prévention des risques psychosociaux (RPS) - Intervenante en Prévention des Risques Professionnels (IPRP)

Contact et Inscription

Ophélie HIRACHE 02.35.59.44.15 - ophelie.hirache@ceppic.fr



Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

Public

Responsable et membre des services des Ressources Humaines, Dirigeant de PME.

Prérequis

Pas d'exigence spécifique.

Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.

Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquise

Accessibilité de la formation

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et disposent d'un ascenseur permettant l'accès à l'étage.

Pour toute question relative à l'accessibilité ou à l'aménagement de votre formation, vous pouvez contacter nos référents handicap : referenthandicap@ifa-rouen.fr

Indicateurs clés

251 personnes formées en Ressources Humaines, Formation en 2025

96 % Taux de satisfaction à chaud 2025

Dates de session

Mises à jour le : 01/09/2026

Nous consulter



Contact et Inscription

Ophélie HIRACHE 02.35.59.44.15 - ophelie.hirache@ceppic.fr



Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise