



# PROGRAMME FORMATION



## LA PRÉVENTION DU BURN-OUT JEUDI 24 OCTOBRE 2019 - 17H30

### RENNES

**Intervenante :** Carole PAGES (Consultante Formatrice Experte du Mieux-Etre en entreprise)

**Objectifs pédagogiques :**

- Cette formation s'inscrit dans une démarche d'amélioration de la qualité de vie au travail pour les professions libérales
- Informer et prévenir le burn-out
- Comprendre les mécanismes du syndrome d'épuisement professionnel et ses manifestations

**Public :** Professionnels libéraux

**Prérequis :** Être en exercice libéral

**Durée et horaires de la formation :** 3 heures

#### DÉROULÉ DE LA FORMATION

##### 1 / Caractéristiques du burn-out

- Définition du burn-out
- Les 3 dimensions du burn-out  
(Apports théoriques)

##### 2 / Les spécificités et les causes du burn-out

- Les facteurs de RPS (risques psycho-sociaux) liés au travail
- Les caractéristiques liées à l'individu  
(Apports théoriques pour comprendre les causes et les manifestations sur le plan professionnel)

##### 3 / Prévenir le burn-out en agissant sur les facteurs de RPS

- Identifier les facteurs de risque
- Les bonnes pratiques  
(Apports théoriques / Travail participatif sur son mode de fonctionnement / Extraire de son expérience des situations vécues / Auto diagnostic de ses postures personnelles)

##### 4 / Réagir face au burn-out

- Identifier les signaux collectifs et individuels
- La prise en charge individuelle  
(Apports théoriques / Mesures de prise en charge / Action sur l'environnement professionnel)

#### Moyens pédagogiques et d'encadrement :

Formation présentielle

Utilisation de méthodes actives alternant :

- Apports théoriques
- Réflexions de groupe guidées par le formateur
- Études de cas
- Élaboration de pistes personnelles de progrès
- Équipement informatique : PC et vidéo projecteur
- Tableau type paper board

**Modalités d'évaluation :** Questionnaire d'évaluation en fin de formation