

COMPRENDRE ET PRÉVENIR LE BURN-OUT

2,5 millions de salariés français sont en « burn-out » sévère.

Favorisé par de nouveaux contextes de travail où les évolutions sont rapides et les réorganisations fréquentes, ce syndrome d'épuisement professionnel touche à la fois les hommes, les femmes, les dirigeants, les managers et les collaborateurs.

Loin d'être un mythe, il s'agit d'une réalité qui affaiblit à la fois les individus et les entreprises.

C'est pourquoi veiller à la qualité de vie au travail est devenu un enjeu majeur pour les organisations privées comme publiques.

Prévenir, sensibiliser, échanger avec bienveillance et sans regard culpabilisateur, pour pouvoir agir voilà ce que cette formation propose.



Laure AUBERT
Formatrice - Conférencière - Auteure
Prévention du Burn-Out



QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL



OBJECTIFS ET COMPÉTENCES

- Sensibiliser aux questions du stress et du burn-out
- En comprendre les causes ;
- Détecter les signaux de l'épuisement ;
- Prévenir le stress en entreprise ;
- Comment réagir lorsqu'un burn-out survient dans son équipe ;
- Evaluation de son niveau de stress.



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis nécessaire



DURÉE DE LA FORMATION

½ journée (3 heures)



PUBLIC CONCERNÉ

Tous



NOMBRE DE STAGIAIRE(S)

Jusqu'à 10 personnes



TARIF

Sur demande