

### **OBJECTIF(S) OPERATIONNEL(S)**

---

A l'issue de l'action de formation, le ou la participant(e) sera capable de :

- Repérer les signes précurseurs de l'épuisement professionnel

### **OBJECTIF(S) DE L'ACTION DE FORMATION**

---

Détecter les symptômes du burn-out et en analyser les causes pour agir sans délai.  
Accompagner efficacement le salarié.

### **PUBLIC**

---

Toute personne en activité professionnelle

### **PRÉREQUIS**

---

Personne majeure et francophone.

### **MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES DE L'ACTION DE FORMATION**

---

Prise en compte des attentes et des besoins identifiés préalablement à l'action de formation.  
Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de partages d'expériences.

### **LIEU DE FORMATION**

---

CCI Campus Moselle – 5, rue Jean-Antoine CHAPTAL 57070 METZ

Cette formation est possible en présentiel ou en distanciel grâce à une connexion avec votre ordinateur ou votre smartphone.

### **MODALITES ET DELAIS D'ACCES**

---

Inscription via notre bulletin d'inscription : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session

Si prise en charge par un OPCO : vous devez en faire la demande à votre OPCO un mois avant le démarrage de la session.

### **CONTACTS**

---

Téléphone : 03 87 39 46 66

Mail : [formationcontinue@moselle.cci.fr](mailto:formationcontinue@moselle.cci.fr)

Web : [www.cciformation.org](http://www.cciformation.org)

### **ACCESSIBILITE**

---



Tous nos sites répondent aux conditions d'accessibilité et sont desservis par les réseaux de transport urbain.

Le centre mobilisera les moyens adaptés au handicap avec les structures existantes.

## PROGRAMME

---

### **Prendre en compte la complexité des facteurs de burn-out**

Le lien entre burn-out et les autres facteurs de risques professionnels  
Les contextes professionnels qui induisent des risques de burn-out

### **Repérer les manifestations de l'épuisement professionnel**

Identifier les premiers signes pour agir préventivement  
Évaluer les facteurs de stress au travail d'un collaborateur  
Détecter les étapes et les manifestations d'un risque de burn-out  
Mesurer les impacts sur la santé physique et psychologique du salarié

### **Accompagner le salarié en souffrance au travail**

Mesurer le niveau de burn-out des salariés concernés  
Mettre en place un accompagnement en posant le cadre : confidentialité, devoir d'alerte, besoin de soutien  
Créer des groupes d'échange et de pilotage sur le sujet  
Faire appel aux professionnels extérieurs (psychologues)  
Alerter les acteurs institutionnels : DRH, médecins du travail, services sociaux

### **Définir les plans de prévention et d'action**

Connaître les conséquences du burn-out  
Identifier tous les indicateurs et mesurer leur gravité  
Mener un entretien d'accompagnement  
Informé pour faciliter la prévention  
Sensibiliser les managers à leur rôle spécifique face à la souffrance au travail  
Faire face aux situations à risque  
Construire un plan de prévention associant tous les acteurs

## SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

---

*Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, attestation de fin de formation individualisée.*

*Evaluation des acquis en cours de formation par des outils adaptés et communiqués en début de l'action de formation (exemples : quizz, mises en situation, jeux de rôle, ...)*

### **DATES Site de Metz (autre sur demande)**

---

**12, 13 février 2024**

**3, 4 avril 2024**

**20, 21 juin 2024**

**14, 15 octobre 2024**

## DISPOSITIONS PRATIQUES

---

Effectif maximum : **8 participants**

## POUR ALLER PLUS LOIN

---

Gérer son stress.

CCI Campus Moselle - 5, rue Jean-Antoine Chaptal 57070 METZ  
03 87 39 46 00 - [formationcontinue@moselle.cci.fr](mailto:formationcontinue@moselle.cci.fr) - [www.cciformation.org](http://www.cciformation.org)  
SIRET : 185 722 022 00125 – N° de déclaration d'activité : 41 57 P 000 957