



## Prérequis

- > Aucun.

## Objectifs

- > Comprendre et agir contre le burn-out, afin d'amorcer un processus de réflexion sur les risques psychosociaux (RPS) dans votre entreprise.

## Public

- > Salarié, non salarié, gérant, gérant non salarié, artisan, demandeur d'emploi.

## Compétences

- > Comprendre les facteurs et les éléments induisant une situation de burn-out en entreprise.
- > Agir sur et/ou prévenir le burn-out.

## Qualités - Aptitudes

- > Sens de l'observation.
- > Capacité à gérer les priorités.

## Délai d'accès

- > Selon le calendrier en cours - Merci de prendre contact avec notre service.

## Durée

- > 1 jour soit 7 heures.

## Tarif

- > À partir de 750€HT/jour soit 900€TTC/jour en intra-entreprise - Nous consulter.

## Lieu

- > En nos locaux à Biard. Possibilités en vos locaux sous conditions - nous contacter.

## Méthodes mobilisées

- > 100% face à face pédagogique.
- > Notre pédagogie est basée sur la mise en pratique de cas professionnels avec alternance d'apports théoriques et de mise en pratique informatique tout au long des modules afin de valider les acquis.
- > Chaque stagiaire travail sur un PC.
- > Support de cours inclus.
- > Intra-Entreprise ou Inter-Entreprises.
- > 100% Présentiel ou distanciel (visio) - Nous contacter.

## Contenu

### Le burn-out en entreprise

- > Comprendre ce qu'est que le burn-out et ce qui peut en protéger ?
- > Perception du travail (généralité) par rapport au Burnout.
- > Perception des collègues (Dépersonnalisation / Perte d'empathie).
- > Test d'Inventaire de Burnout de Maslach.
- > L'outil relaxation et respiration.

### Le stress au travail

- > Stress collectif et monde du travail.
- > Les facteurs de stress au travail.
- > Causes du stress et rapport Gollac.
- > Que se passe-t-il quand un individu est stressé ?
- > Test de perception du stress de Cohen et Williamson (PSS).
- > Exercices de relaxation et respiration pour lutter contre le stress.

### Le «bien-être» en entreprise

- > Exercice pour contrer l'angoisse qui monte.

- > Les conséquences du stress au travail.
- > Quels sont pour vous les piliers du bien-être en entreprise ?
- > Les 7 dimensions de la performance au travail.
- > Exercices (concentration, fatigue).

### Agir et prévenir le burn-out en entreprise

- > Micro-sieste et bienfaits sur le travail.
- > Allier performance et bien vécu de l'employé.
- > Les pistes d'améliorations personnelles et collectives pour allier performance et bien-être au travail.
- > Exercice de cohérence cardiaque pour lutter contre le stress, l'anxiété et la dépression.
- > Les moyens d'action pour prévenir le burn-out.

## Votre contact

- > **Marina Laurent** - Assistante Administrative et Commerciale : [m.laurent@gestic-formation.com](mailto:m.laurent@gestic-formation.com)  
**05 49 52 55 04**

## Accessibilité



- > Nos locaux sont accessibles au public en situation de handicap.
- > Centre Handi-Accueillant.
- > **Amélie Bertin** - Référente Handicap : [a.bertin@gestic-formation.com](mailto:a.bertin@gestic-formation.com)

« Selon le rythme de pratique, il faut de 1 à 3 mois pour acquérir solidement le contenu d'un déroulé pédagogique »