

ZA Courtaboeuf
Parc Immobilier
Les Conquérants
Bâtiment Kilimandjaro
3ème étage
91940 LES ULIS

SIRET 92102934400014

Organisme de formation
spécialisé dans la
conception, la réalisation
d'interventions de
formations initiales et
continues pour adultes

Tél. : 0185410018
contact@cfssps.fr

**Les formations
proposées sont
intégrées dans les
axes suivants :**

- I - Sécurité au travail
- II - Para-médical
- III - Enfance, petite enfance
- IV - Social
- V - Santé
- VI - Educatif
- VII - Médico-social
- VIII – Bien-être
- IX - Ressources humaines

**Des formateurs
professionnels certifiés
pour dispenser
les formations**

BURNOUT : LE COMPRENDRE ET ELABORER UN PLAN DE PREVENTION

PUBLIC CIBLE

Formation destinée aux cadres, personnel travaillant dans les
Ressources Humaines, membres de CSE

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis

OBJECTIFS

Connaître les facteurs déclencheurs du burnout et se les approprier
Détecter les symptômes et repérer les changements de comportement
pour prévenir les risques du Burnout
Accompagner les salariés en souffrance pour les orienter au mieux
Construire un plan de prévention du Burnout pour son entreprise

CONTENU FORMATION

Journée 1

Le stress

La définition et la typologie du Burnout

Les évolutions du Burnout

La symptomatologie du Burnout

Journée 2

Les causes d'apparition d'un Burnout

L'accompagnement d'une personne victime du Burnout

Les conséquences du Burnout sur l'entreprise

Le retour après un long arrêt

Le plan de prévention

METHODES PEDAGOGIQUES ET MODALITES D'ANIMATION

Alternance de cours magistraux, travaux dirigés sous forme d'études de
cas, jeux de rôle, photo langage.

Animation participative orale et écrite, utilisation de supports pour
favoriser l'interaction et les échanges entre les participants.

Exercices de Sophrologie.

Evaluation des acquis

Quizz en début et en fin de formation

Mises en situation.

LIEU DE FORMATION

Locaux CFSS Paris-Saclay – ZA de Courtaboeuf
1 avenue de l'Atlantique – Immeuble Kilimandjaro 3ème étage
91940 LES ULIS

DUREE ET DATES DE LA FORMATION

Durée totale de 14 heures réparties en deux journées de formation

Dates de sessions

6 & 7 février 2025

13 & 14 novembre 2025

EFFECTIF

8 à 10 participants maximum par session

INTERVENANTE

Annie FOUKSMANN – Sophrologue et Formatrice RPS/QVCT

TARIF

720 €