



# BURN-OUT, STRESS CHRONIQUE, SOUFFRANCE AU TRAVAIL

## DES CLEFS POUR COMPRENDRE, DES OUTILS POUR PRÉVENIR ET ACCOMPAGNER

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Prendre conscience des dynamiques de fondation de l'identité à travers le travail et donc le lieu professionnel
- Clarifier les définitions des termes souffrance au travail, dépression, stress et burn-out pour comprendre comment cela peut impacter la santé mentale des salariés au travail
- Sensibiliser sur le rôle de l'entreprise et ses moyens d'actions
- Comment gérer une crise individuelle et collective et connaître les relais sur lesquels
- Introduire la notion de reconstruction personnelle qui passe par le programme de quintessence, rétablissement de l'estime de soi et des outils à mettre en place

### CONTENU

- Travail de définition
- Impacts du travail sur la santé mentale des individus
- Comprendre les conséquences
- Identifier les signaux d'alerte
- Connaître les outils pour prévenir et accompagner
- Identifier les conditions du retour à l'emploi

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Interactivité
- Support vidéo
- Témoignage
- Travaux en sous-groupe

### Méthodes d'évaluation

- Réalisation de Quiz et temps de questions/réponses en séance
- Échanges entre pairs et intelligence collective pour faire émerger des solutions
- Mise en situation pour travailler le dialogue et la posture
- Analyse de pratiques de situations concrètes

### PUBLIC

Tout professionnel souhaitant s'engager sur le sujet

### PRÉREQUIS

Aucun pré-requis

### DURÉE

1 jour

### DATES 2021

Pour les prochaines sessions nous consulter

### TARIF

650 € (non soumis à TVA)

Possibilité de formation en intra-entreprise



Dessin de Lisa Mandel pour Clubhouse France

LE +

Le témoignage d'une personne concernée



Formation accessible aux personnes sous handicap: Merci de nous consulter au préalable pour prévoir un aménagement éventuel sur le contenu ou la forme de la formation.