

BURN-OUT, STRESS CHRONIQUE, SOUFFRANCE AU TRAVAIL

DES CLEFS POUR COMPRENDRE, DES OUTILS POUR PRÉVENIR ET ACCOMPAGNER

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Clarifier les définitions des termes : souffrance au travail, dépression, stress et burn-out
- Comprendre pourquoi et comment le travail peut impacter la santé mentale des salariés
- Enclencher des processus de changement positifs à l'échelle des individus et des organisations
- Découvrir des outils et des méthodes pour accompagner le changement

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 2022

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.