

## ●●● **Burn out : prévention et accompagnement d'un salarié - Instant learning**

Maitriser les outils et méthodes pour agir efficacement face aux situations de burn-out

### **PUBLIC**

DRH – Responsables des ressources humaines – Assistants des ressources humaines – Collaborateurs de la fonction RH

### **PRÉ-REQUIS**

Aucun prérequis nécessaire

### **NIVEAU D'EXPERTISE**

Fondamentaux

### **LES POINTS FORTS**

Modèles de documents (protocoles, fiches de suivi)

Études de cas issues de situations réelles

Exercices interactifs et mises en situation

Format condensé pour maximiser l'acquisition de compétences opérationnelles

Flexibilité grâce à un format entièrement à distance et court

Alternance d'éléments techniques et exercices pratiques

Peut être associé à d'autres classes virtuelles pour approfondir progressivement vos compétences

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

### **SATISFACTION ET EVALUATION**

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la

Code  
**702941**

Durée  
**3 heures / 3 heures**

Tarif Inter\*  
**399 € HT**

*\*Repas inclus (en présentiel)*

## **Objectifs pédagogiques**

- Cerner les signes précurseurs et les facteurs de risque du burn-out
- Elaborer un plan d'accompagnement personnalisé pour un salarié en situation de burn-out

## **Programme de la formation**

### **Engagement**

Vous vous engagez dans votre formation. Connectez-vous sur votre espace participant et complétez votre questionnaire préparatoire. Votre formateur reçoit vos objectifs de progrès.

### **Cerner les signes précurseurs et les facteurs de risque du burn-out**

#### **Comprendre le burn-out**

- Définir le burn-out et distinguer burn-out, stress et dépression
- Situer le burn-out dans le cadre légal français : obligation de sécurité de l'employeur
- Les trois dimensions du burn-out : épuisement, cynisme, inefficacité
- Quiz : Vrai/Faux sur les idées reçues du burn-out

#### **Reconnaître les signaux d'alarme**

- Identification des signaux d'alarme physiques, émotionnels et comportementaux
- Repérer les profils et situations à risque
- Utilisation des indicateurs RH : absentéisme, turnover et conflits
- Interprétation des signaux faibles dans l'entreprise
- Étude de cas : analyse de situations de salariés présentant différents signaux

#### **Analyser les facteurs de risque organisationnels**

- Les facteurs liés à l'organisation du travail
- La charge de travail et les ressources disponibles
- Mesurer l'impact du management et de la culture d'entreprise
- Les outils d'évaluation pour la prévention

formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
  - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service
  - ▶ A froid, 40 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

### ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : [care-formation@lefebvre-dalloz.fr](mailto:care-formation@lefebvre-dalloz.fr)

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

- Etude de cas : examiner une grille d'évaluation des facteurs de risque et créer un tableau de bord de détection

## Elaborer un plan d'accompagnement personnalisé pour un salarié en situation de burn-out

### Conduire l'entretien d'accompagnement

- Préparation de l'entretien avec un salarié en difficulté
- Entretien d'écoute active, bienveillance et communication adapté selon les réactions du salarié
- Recueil des informations nécessaires à l'élaboration d'un plan d'accompagnement
- Jeu de rôles : entretien avec un salarié présentant des signes de burn-out

### Construire le plan d'accompagnement

- Plan d'action personnalisé et adapté
- Mobilisation des ressources internes (managers, médecine du travail assistante sociale) et ressources externes (professionnels de santé, organismes spécialisés)
- Définir les modalités de suivi et d'évaluation
- Atelier : construction d'un plan d'accompagnement à partir d'un cas concret

### Organiser le suivi et le retour au travail

- Préparation des conditions de retour : aménagement du poste, reprise progressive
- Suivi post-retour et prévention des rechutes
- Evaluation des mesures mises en place
- Atelier : élaboration d'un protocole de suivi et plan d'action individuel

### Transfert

Votre parcours de formation se poursuit dans votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources et faciliter la mise en œuvre de vos engagements dans votre contexte professionnel.

## A noter

...

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.

## Prochaines sessions

...

### A DISTANCE

- 15 Sep. 2026
- 10 Déc. 2026

