



## LE BURN OUT, LE RECONNAÎTRE ET LE SURMONTER

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

### DATE ET LIEU

Nous consulter

### DURÉE

1 journée (7 heures)

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 4 à 12 personnes

### PRÉREQUIS

Aucun

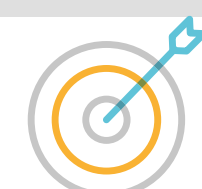
### INTERVENANT

Une psychologue du travail

### TARIF

En inter : 490.00€ / personne

En intra : nous consulter



### OBJECTIFS

- Repérer les signes d'épuisement professionnel
- Comprendre comment le burn-out survient et s'installe
- Présenter les différentes ressources et solutions pour s'en sortir



### PROGRAMME

#### La centralité du travail pour la santé

- Les enjeux du travail et son investissement, la reconnaissance au travail
- Les liens entre psychisme, travail et santé
- Les causes organisationnelles du burn-out
- Les causes personnelles et intrapsychiques

#### Une approche clinique du burn-out

- Le burn-out, surcharge de travail et solitude
- Repérer les signaux du burn-out
- Les séquelles physiques et psychologiques du burn-out
- Repérer un syndrome de burn-out chez soi et chez les autres

#### Se soigner et s'en sortir

- Comment et par qui se faire diagnostiquer?
- Les principaux acteurs de la prévention de la prise en charge du burn-out en entreprise et hors entreprise
- Les stratégies de retour au travail ou sortie de l'entreprise
- Les piliers de la guérison : lâcher prise, retrouver l'estime de soi, réorganiser sa vie et prévenir les rechutes



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Pédagogie active et participative (alternance d'apports théoriques, de mises en situation, de jeux de rôles)
- Quizz, vidéos
- Partage sur le vécu, ressenti des participants et étude de cas



### INFORMATIONS

contact@dcahandicap.fr

06.22.61.19.70