

---

## FORMATION AUX ESSENTIELS DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

---

Programme mis à jour : janvier 2024

### **PUBLIC :**

Notre formation s'adresse :

- Aux consultants en accompagnement professionnel souhaitant maîtriser les essentiels de l'épuisement.
- Aux managers souhaitant être sensibilisés au sujet pour accompagner au mieux leurs équipes.
- Aux coachs désirant comprendre leurs coachés en situation de surchauffe, d'épuisement ou sortant d'un burn-out.
- Aux professionnels des ressources humaines, qui sont amenés à accompagner les problématiques de QVT et de souffrance au travail pour les collaborateurs de leur entreprise.
- Aux thérapeutes souhaitant comprendre les mécanismes de l'épuisement professionnel.
- Aux professionnels du bien-être souhaitant se familiariser avec le sujet.

### **PRE-REQUIS :**

Envisager ou être dans une démarche d'accompagnement des personnes.

A noter que cette formation n'est pas adaptée aux personnes déjà très aguerries au sujet.

### **MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS**

- Formation collective en distanciel synchrone = à distance via visioconférence.
- Plateformes utilisées : Zoom + Digiforma. Un lien de connexion vous sera envoyé par mail la veille de la formation.

**DURÉE :** 1 journée - 5h (divisées en 2h le matin et 3h l'après-midi).

**LIEU :** Formation à distance synchrone.

Visioconférence.

**Pour l'accès aux personnes porteuses d'un handicap : consulter notre référente handicap, Marina Bourgeois – [contact@orsc.email](mailto:contact@orsc.email)**

**PRIX DE LA FORMATION :** 800 euros TTC. La formation ne peut pas être financée via votre CPF mais peut l'être via l'OPCO dont vous dépendez.

**NOUS CONTACTER :** [contact@orsc.email](mailto:contact@orsc.email)

**10 stagiaires maximum.**

**Formation certifiée Qualiopi.**

### **FORMATRICE :**

Mme Marina Bourgeois, Dirigeante du cabinet Oser Rêver Sa Carrière et auteure de nombreux livres, dont [Burn-out : le comprendre & en sortir](#) (2018), [Trouver Sa Voie](#) (2022), [J'entreprends sans m'épuiser](#) (2023) et [Accompagner les transitions professionnelles](#) (2024). Marina est également la création des **Samedis du Burn-Out (SBO)**, espace d'échanges dédié à la sensibilisation et la co-construction d'outils préventifs en matière de souffrance au travail et d'épuisement professionnel.

Marina accompagne en coaching dans la phase de surchauffe (burn-in) et dans le cadre du retour à l'emploi et de la reprise d'activité. Elle intervient en entreprise pour former les managers et collaborateurs à la détection des signaux de l'épuisement et à l'accompagnement de la reprise de poste des salariés suite à un arrêt pour burn-out. Elle intervient régulièrement auprès des institutionnels et des médias dans le cadre de conférences et de chroniques dans la presse écrite.



## OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

1. Comprendre le mécanisme de l'épuisement professionnel.
2. Maîtriser les différentes phases du burn-out (mécanisme de glissement de la simple fatigue, à l'usure, puis au burn-out).
3. Détecter les signaux d'alerte manifestes ou non formulés, et les recueillir.
4. Mesurer l'impact de l'épuisement.
5. Orienter vers les professionnels de santé compétents.

Il s'agit, in fine, d'accompagner au mieux vos coachés/clients traversant cette zone de turbulences que constitue le burn-out.

## CONTENU

### Introduction

Contextualisation (RPS/QVT/Souffrance au travail)

### Chiffres

Définition de l'épuisement professionnel

### Typologie des différents types d'épuisement professionnel

Les phases du burn-out

### Charge mentale

Profilage des personnes à risque

### Typologie des causes (endogènes/exogènes)

Rapport au travail (valeur/centralité)

### Détection des signaux et symptômes

Conséquences du burn-out

### Gestion de l'interruption et de la reprise d'activité

Mécanisme du déni

### Burn-out et dépression

Parties prenantes – acteurs – orientation vers les professionnels de santé adéquats

### Stratégie d'action (d'urgence + long terme)

A noter que depuis le début de la crise sanitaire liée à la Covid, nous associons à ces thématiques un travail complémentaire sur les risques liés à l'isolement, au travail à distance (télétravail), à l'hyperconnexion et à la dissolution des frontières en résultant entre vie privée et vie professionnelle.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Questionnaire d'auto-évaluation de vos compétences en amont de la formation
- Questionnaire d'auto-évaluation de vos compétences à chaud à l'issue de la formation
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis de formation à froid à minima 10 jours après la formation
- Questions orales de contrôle de connaissances tout au long de la journée de formation

## MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

*Suivi de l'exécution :*





- Feuille d'émargement signée manuellement ou électroniquement par les participants et la formatrice.
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

**Appréciation des résultats :**

- Recueil individuel des attentes et ressentis du stagiaire à l'oral
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

**Modalités pédagogiques :**

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et pratique, éventuellement séquences pédagogiques regroupées
- Questionnaires de facilitations, fiches outils, bibliographie
- Retours d'expériences

**Référent pédagogique et formateur :**

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation, Marina Bourgeois. Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

**Personnes en situation de handicap :**

La formation est ouverte à tout public et toutes les situations de handicap seront prises en compte dans la limite des compétences, des moyens humains et matériels proposés dans le cadre de la prestation. Si nous ne disposons pas des moyens matériels, techniques et humains pouvant répondre à la demande du (de la) bénéficiaire en situation de handicap, alors ce(tte) dernier(ère) sera orienté(e) soit vers le référent handicap du centre de formation, Marina Bourgeois, soit vers un organisme partenaire du réseau Oser Rêver Sa Carrière. Pour contacter Marina Bourgeois, référente handicap : [contact@orsc.email](mailto:contact@orsc.email)

[Nos CGV](#)

[Notre règlement intérieur](#)

[Notre certification Qualiopi](#)

[Notre organigramme fonctionnel](#)

