

PROGRAMME FORMATION

Prévenir et agir contre le burn-out

Comprendre, détecter et intervenir : devenez acteur de la prévention du burn-out

PUBLIC CONCERNÉ

Manager, Responsable RH
Travailleurs sociaux,
Professionnels de la santé
Membres de CSE,
Toute personne souhaitant
prévenir le burn-out dans son
environnement professionnel et
proche

DURÉE

14h
Horaires : 9h-12h30/13h30-17h

COMPÉTENCES VISÉES

Identifier les signes précurseurs
du burn-out et mettre en œuvre
des actions de prévention
adaptées dans son environnement
professionnel et personnel.

PRÉ-REQUIS

Aucun

MODALITÉS

Formation en groupe
En présentiel

EFFECTIF

Groupe de 8 à 10 personnes

TARIF

À partir de 800 € HT (TVA 0%)

DÉLAI D'ACCÈS

1 mois

INTERVENANT



Virginie Thion
est psychologue
depuis plus de
20 ans.

Elle reçoit en cabinet et forme les
entreprises et leurs collaborateurs
à mieux appréhender les enjeux
des risques psychosociaux pour
prévenir l'apparition du burn-out.

INSCRIPTION et INFORMATIONS

06 51 17 18 77

burnoutprocommunication@gmail.com



ACCESSIBILITÉ

La prestation est ouverte à
tout public.

Pour les personnes souffrant d'un
handicap et le signalant à l'inscription,
une solution d'adaptation
ou de remplacement sera
systématiquement recherchée.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes du burnout
- Identifier les signes précurseurs du burnout chez soi et chez les autres
- Apprendre des techniques pratiques pour prévenir le burnout
- Développer des stratégies d'accompagnement pour les personnes en situation de risque

LE PROGRAMME

JOUR 1 – Compréhension du burnout

1. Introduction au Burnout (1h)

- Définition et historique
- Statistiques et impact sur la santé et le travail

2. Les Mécanismes du Burnout (1h)

- Les étapes du burnout : de l'engagement à l'épuisement
- Facteurs de risque : individuels, organisationnels et sociétaux

3. Exercice Pratique : Auto-évaluation (1h)

- Questionnaire d'auto-évaluation du risque de burnout
- Discussion en groupe sur les résultats

4. Les signes précurseurs du Burnout (1h)

- Identification des symptômes physiques, émotionnels et comportementaux
- Étude de cas : analyse de situations réelles

5. Approches théoriques de prévention (1h)

- Modèles de prévention du burnout : Demande-ressources, Epuisement-engagement, transactionnel du stress
- Rôle de la culture d'entreprise et du leadership

6. Techniques de Gestion du stress (2h)

- Introduction à la pleine conscience (mindfulness)
- Techniques de respiration et relaxation
- Exercice Pratique : Séance de méditation guidée, cohérence cardiaque
- Partage d'expériences et ressentis

JOUR 2 – Stratégies pratiques et accompagnement

1. Stratégies de prévention du burnout (1h)

- Équilibre vie professionnelle/vie personnelle
- Importance des pauses et de la déconnexion

2. Élaboration d'un plan d'actions personnel (1h)

- Identification des actions à mettre en place
- Partage et consolidation (en binôme)

3. Accompagnement des collègues et équipes (1h)

- Techniques de communication bienveillante
- Aborder un collègue en difficulté

4. Atelier de simulation : Jeux de rôle (1h)

- Mise en situation : gérer une conversation délicate
- Retour d'expériences et analyse des comportements

5. Création d'un environnement de travail sain (1h)

- Initiatives à mettre en place au sein d'une équipe
- Importance du soutien social et de la reconnaissance

6. Exercice pratique : Brainstorming en équipe (1h)

- Élaboration d'idées pour améliorer le bien-être au travail
- Présentation des idées et vote

MOYENS PÉDAGOGIQUES, MÉTHODES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents et supports de formation projetés
- Discussion en groupe
- Exercices pratiques, ateliers et étude de cas concrets
- Simulations et jeux de rôles

MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE L'ACTION ET SES RÉSULTATS

- Feuilles d'émargement
- Attestation de présence
- Questionnaires de satisfaction à chaud et à froid
- Mise en situation et questionnaire d'évaluation des acquis

Conditions générales de vente

1- OBJET ET CHAMP D'APPLICATION

Toute commande de prestation à Virginie Thion El implique, pour le Client, l'acceptation sans réserve et son adhésion pleine et entière aux présentes conditions générales de vente.

2- DOCUMENTS CONTRACTUELS

L'achat de prestation à Virginie Thion El prend l'une des formes suivantes : un bon de commande émis par le Client reprenant les mentions exactes d'un devis préalable de Virginie Thion El, une convention de formation professionnelle, un contrat de prestation de service.

3- OBLIGATIONS DU PRESTATAIRE DE FORMATION

* Les formateurs agissant pour le compte de Virginie Thion El s'engagent sur une obligation de moyens et font diligence pour mettre tout leur art et leur savoir-faire à l'atteinte des objectifs fixés et des résultats attendus.

A l'issue de la formation, les formateurs de Virginie Thion El remettent au Client une attestation de présence pour chacun des participants.

4- OBLIGATIONS DU CLIENT

* Dès la passation de la commande, Virginie Thion El fait parvenir au Client le contrat de prestation ou la convention de formation en double exemplaire. Le Client s'engage à retourner à Virginie Thion El un exemplaire signé de ce document dans les plus brefs délais, et avant le début de l'intervention. La remise de ce document doit être accompagnée d'une avance de 30% du prix de la prestation, solde payable à l'issue de l'intervention.

* Si un OPCO règle tout ou partie de la facture, le Client s'engage à effectuer les démarches nécessaires et à fournir à Virginie Thion El l'attestation de prise en charge.

* S'il est une personne physique, le Client dispose d'un délai de rétractation d'une durée de 10 jours après l'édition de la Convention. Passé ce délai, il règle à Virginie Thion El 30% du prix de la formation sauf stipulation expresse de la part de Virginie Thion El (art. 6353-6 et 6353-7 du Code du Travail). L'acompte restera acquis à Virginie Thion El si le Client renonce à la formation.

* En cas de formation sur site, le Client met à la disposition de Virginie Thion El l'équipement adéquat, notamment une pièce équipée pouvant accueillir tous les participants dans des conditions favorables. Il fait lui-même son affaire de la convocation des participants, sauf accord avec Virginie Thion El, et s'assure de leur présence.

5- PRIX, FACTURATION ET REGLEMENTS

* Tous nos prix sont indiqués TTC. Le prix comprend : le coût pédagogique et technique et les supports de cours. Il ne comprend pas les frais de déplacement, d'hébergement, et de repas éventuels des stagiaires.

* Pour les formations intra-entreprises, une facture est émise à l'issue de l'intervention ou, si l'opération se déroule sur plusieurs mois, en fin de mois pour les interventions ayant eu lieu pendant ce mois.

* Le règlement est immédiatement exigible. Toute somme non payée à l'échéance donnera lieu au paiement par le Client de pénalités de retard fixées à trois fois le taux d'intérêt légal (Code de Commerce Art. L. 441-6 al. 3), ainsi qu'une indemnité forfaitaire de plein droit pour frais de recouvrement fixée à 40 euros. Ces pénalités sont exigibles de plein droit dès réception de l'avis informant le Client qu'elles ont été portées à son débit. Si les frais de recouvrement exposés sont supérieurs à l'indemnité forfaitaire, une indemnisation complémentaire à hauteur des dépenses justifiées est demandée par Virginie Thion El.

* En cas de non-paiement intégral d'une facture venue à échéance, après mise en demeure restée sans effet dans les 5 jours ouvrables, Virginie Thion El se réserve la faculté de suspendre toute formation en cours et/ou à venir et d'en demander le règlement par tout moyen légal.

6- REGLEMENT PAR UN OPCO

Il appartient au Client de faire les démarches nécessaires pour la prise en charge et le paiement de la formation par l'OPCO dont il dépend.

7- CONDITIONS D'ANNULATION ET DE REPORT

- Toute annulation par le Client doit être communiquée par écrit. Pour toute annulation, fût-ce en cas de force majeure, moins de 10 jours francs ouvrables avant le début de la formation, et après les 10 jours légaux de rétractation s'il est une personne physique, le montant de la participation restera immédiatement exigible à titre d'indemnité forfaitaire.
- Il est entendu que les sommes payées par le Client, au titre d'un dédommagement, ne peuvent être imputées sur la participation au développement de la formation professionnelle, ni être prises en charge par un organisme collecteur agréé. Toutefois, si Virginie Thion El organise dans les 3 mois à venir une session de formation sur le même sujet, une possibilité de report sera proposée dans la limite des disponibilités, et l'indemnité sera affectée au coût de cette nouvelle session.
- Lorsque, par suite de force majeure répondant aux caractéristiques définies par la jurisprudence en cours, y compris - au sens de l'article 1148 du Code Civil la maladie ou l'accident du formateur -, Virginie Thion El est dans l'impossibilité de réaliser la prestation prévue, le contrat conclu avec le Client est résilié de plein droit sans que ce dernier puisse prétendre à une quelconque indemnité. Le Client est toutefois tenu au paiement des prestations effectivement réalisées par Virginie Thion El.

8- INFORMATIQUE ET LIBERTES

Les informations à caractère personnel qui sont communiquées par le Client à Virginie Thion El en application et dans l'exécution des commandes, pourront être communiquées aux partenaires contractuels de Virginie Thion El pour les besoins desdites commandes.

Conformément à la réglementation française qui est applicable à ces fichiers, le Client peut s'opposer à la communication des informations le concernant. Il peut également à tout moment exercer ses droits d'accès et de rectification dans le fichier de Virginie Thion El.

9- PROPRIETE INTELLECTUELLE

Le Client, Virginie Thion El, et les formateurs, gardent la pleine propriété intellectuelle de leur propre documentation. Ni l'une ni l'autre des parties, ni l'un des acteurs de l'opération, ne peut l'utiliser autrement que pour l'application faisant l'objet même de l'opération. Cette documentation ne peut être utilisée qu'après accord de la partie propriétaire. Toutefois, Virginie Thion El et les formateurs se réservent le droit d'utiliser pour une autre opération les documents qu'ils ont produit sans identification de destinataires précédents.

10- LOI APPLICABLE

Les Conditions Générales et tous les rapports entre Virginie Thion El et le Client relèvent de la Loi française. Le fait pour Virginie Thion El de ne pas se prévaloir à un moment donné de l'une quelconque des clauses des présentes ne peut valoir renonciation à se prévaloir ultérieurement de ces mêmes clauses.

11- ATTRIBUTION DE COMPETENCES

Tout litige qui ne pourrait être réglé à l'amiable sera de la COMPETENCE EXCLUSIVE DU TRIBUNAL DE COMMERCE DE ANNECY quel que soit le siège ou la résidence du Client nonobstant pluralité de défendeurs ou appel en garantie. La présente clause est stipulée dans l'intérêt de Virginie Thion El qui se réserve le droit d'y renoncer si bon lui semble.

12- ELECTION DE DOMICILE

L'élection de domicile est faite par Virginie Thion El à son siège social.