



Formation Prévenir l'épuisement professionnel

TAUX DE SATISFACTION*

94 %

* chiffres 2023

TAUX DE RECOMMANDATION*

100 %

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- › Apports théoriques
- › Témoignages
- › Analyses de situation et exemples concrets
- › Mise en situation, jeux de rôle

INTERVENANTS

- › Psychologue du travail
- › Professeur Universitaire / Praticien Hospitalier, médecin du

Comprendre les mécanismes sous jacents à l'apparition du burn-out et savoir identifier les premiers symptômes pour agir.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public.
(Groupe de 12 personnes maximum)

Prérequis : Aucun

OBJECTIFS

- › Définir le syndrome d'épuisement professionnel
- › Analyser et expliquer les situations qui nous posent problème
- › Identifier et analyser les premiers symptômes
- › Se connaître soi-même
- › Améliorer sa gestion des situations stressantes

CONTENU

- › **Le syndrome d'épuisement professionnel, définition des concepts :**
 - Les différentes formes : stress, anxiété, dépression, violences
 - La place particulière du syndrome d'épuisement professionnel
 - Comment intervenir ?
- › **Les facteurs déterminants d'apparition du syndrome d'épuisement professionnel :**
 - Les mécanismes et circonstances de survenue
 - Les déterminants professionnels (organisation, ambiance, surcharge...)
 - Les outils techniques d'analyse des facteurs collectifs (tests Karasek, Siegrist...)
- › **La gestion du stress professionnel et la prévention du burn-out :**
 - Méthodes psychologiques
 - Méthodes cognitivo-comportementales
 - Méthodes psychocorporelles
 - Techniques de gestion du stress, de relaxation et contrôle respiratoire
- › **Améliorer sa confiance en soi par les TCC :**

travail
CHU Clermont-
Ferrand

€ TARIFS

> Inter : 440€ /
pers.

> Intra : 1350€ j.
/ gr.

- Méthodes d'affirmation de soi
- Apprendre à dire non
- Savoir formuler et recevoir une critique

✓ ÉVALUATION DES ACQUIS

⇒ À l'issue : auto-évaluation

SATISFACTION DES PARTICIPANTS



> Durée : 2 jours

> Dates : 25 et 26 septembre 2025