



## 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