

## Catalogue des stages entreprises et de la formation continue en journée

### **Burn-out, Bore-out, Brown-out : Comment prévenir en milieu professionnel l'épuisement professionnel et la souffrance au travail**

Présentation

#### **Responsable**

Faiza BOSSY

#### **Public, conditions d'accès et prérequis**

Acteurs des ressources humaines, de la prévention en entreprise, de direction et les acteurs de la santé en prévention.

**Prérequis** : Une appétence sur la thématique est attendue

**Nombre de stagiaires maximum** : 12

**Inscription soumise à agrément** : non

#### **Objectifs**

##### **Objectifs pédagogiques**

- Définir l'épuisement professionnel et la souffrance au travail
- Évoquer le(s) lien(s) entre le stress et souffrance au travail
- Identifier et comprendre les causes de l'épuisement professionnel
- Identifier les facteurs de risque et les situations à risques de l'épuisement professionnel
- Être au fait de la législation
- Définir des actions collectives concrètes pour prévenir la souffrance au travail
- Accompagner les salariés en souffrance grâce à des outils et un réseau de professionnels

##### **Compétences visées**

- Décrire l'aspect normal du travail
- Reconnaître les aspects pathologiques du travail dont le burn-out, boreout, brown-out
- Établir en pratique un arbre décisionnel "thérapeutique" et "diagnostique" pour les futurs préventeurs
- Développer des axes de prévention au travers d'outils pédagogiques simples certifiés
- Sensibiliser sur la thématique son entourage professionnel

##### **Méthodes pédagogiques mises en œuvre**

## **Exposé/débat**

Pédagogie active centrée sur l'apprenant avec un groupe de travail composé de 10-12 personnes maximum. L'animateur propose aux participants de réfléchir sur la thématique exposée.

## **Phase de renforcement des connaissances**

Après discussion sur les questionnements de la formation, l'expert apporte les informations actualisées en s'appuyant sur les recommandations des sociétés savantes de médecine de pathologie professionnelle, de psychiatrie spécialisée en souffrance au travail, des juridictions françaises, des revues de littérature spécialisées du monde du travail.

## **Ateliers pratiques**

Jeux de rôle, interaction, être en situation, « repenser » sa manière d'interagir avec l'autre, faire valoir le droit à l'erreur

## **Matériel pédagogique**

Vidéoprojecteurs, ordinateur, tableau papier, base de données des recommandations, banque d'image diagnostique, matériel de test, écran de visionnage, microphones et matériel de notes pour les participants (bloc de papier et stylos) L'animateur fera signer les feuilles d'émargement, lesquelles seront adressées à l'organisme à l'issue de la partie présentielle, pour validation et notera les éventuelles difficultés rencontrées.

## **Dossier de l'intervenant (document dit fil conducteur comprenant transmis avant l'action)**

- Le programme de formation
- Les objectifs pédagogiques
- Les coordonnées de l'intervenant
- Les listes d'émargement des participants et de l'intervenant
- Diaporama sur Powerpoint des exposés de l'expert

## **Livret Participant (documents remis sur table et/ou gravés sur clef USB)**

- Le programme de formation
- Les objectifs pédagogiques
- Les présentations de l'expert et documents utilisés lors des ateliers
- Des tirés à part des synthèses des recommandations ou articles princeps
- La liste des liens informatiques

## **Méthodes de l'évaluation de l'action proposée**

- Pré-test, post-test
- Discussion des écarts constatés de la pratique par rapport aux recommandations
- Élaboration des pistes d'amélioration
- Questionnaire à distance sur le transfert des acquis et les améliorations des pratiques constatées (audit)
- Recueil des indices de satisfaction sur la qualité du programme et des interventions et sur l'intérêt pour la pratique

## **Voir aussi les formations aux métiers de**

[Psychologue](#)

## **Programme**

### **Programme**

#### **Moyens pédagogiques**

- Accueil des participants
- Présentation de l'expert et des objectifs des journées
- Pré-Test
- Exposé de l'expert
- Questions/ réponses
- Pause
- Suite de la session: Exposé de l'expert
- Questions/ réponses

Ce programme se déroule sous forme de journée pédagogique en deux journées et il s'établit comme suit:

### **Pré-test**

Une phase d'analyse permettant de faire le point sur les écarts ou les différences de pratiques. (Évaluer le niveau de connaissance au préalable)

### **Post-test**

Une phase de vérification de la maîtrise du contenu, qui a pour but le renforcement des connaissances. Il est commenté par les experts. Les commentaires et les discussions avec l'expert, porte sur la recherche d'une meilleure adéquation aux recommandations existantes et à la réalité des terrains professionnels. Une enquête de pratiques 1 mois avant et 1 mois après la formation sera adressée aux participants par Internet. Elle permet in fine le suivi des indicateurs d'amélioration des pratiques et le rappel des principaux messages de la formation. Il s'agit d'un audit de contrôle du transfert des acquis dans la pratique doublée d'une enquête sur la réalité des changements des comportements. Les résultats de l'enquête seront présentés en prétest.

## **Programme**

### **Jour 1**

Procédures et process organisationnels  
Définition et composants des RPS\*  
définition, symptômes,  
burn-out vu de l'intérieur, neurosciences,  
neurosciences les modèles,  
cartographies des populations à risques,  
cas cliniques  
Gestion des RPS\*  
échelles de mesure,  
indicateurs,  
rapport Gollac,  
DUER  
les instances CSE, CHSCT, HSE  
Relation stress et syndrome d'épuisement professionnel  
Loi et RPS  
gestion santé et sécurité au travail,  
code du travail,  
concept du DUE Diligence,  
études de cas pratiques

### **Jour 2**

Les situations à risques dans l'entreprise, en pratique  
postes à risques selon les secteurs d'activités,  
les organisations de travail, management de nos jours,  
les facteurs individuels,  
l'équilibre vie professionnelle/personnelle  
Démarche d'accompagnement, en pratique  
rôle des hiérarchies, concept de l'implication globale,  
méthodes de Sensibilisation de l'entourage professionnel,  
évaluer, proposer des actions de prévention immédiate,  
modes de communication,  
maintien dans l'emploi, retour à l'emploi,  
connaître les réseaux, les relais utiles  
Limiter ses actions et son accompagnement pour SE protéger  
outils pratiques cliniques de gestion du stress  
fixer les limites de son intervention, savoir mettre en place des collaborations pour agir avec les autres  
acteurs de la prévention

Posez-nous vos questions via [ce formulaire \(cliquer ici\)](#) ou en appelant le 01 58 80 89 72  
Du lundi au vendredi, de 09h30 à 17h00

## Complément lieu

Cnam Paris 3

## Session(s)

du 17 mars 2021 au 18 mars 2021

### Code Stage : FCCT02

**Nouveau**

#### Tarifs

1 260 € net

Particuliers : vous ne bénéficiez d'aucune prise en charge ou vous êtes demandeur d'emploi ?

[Découvrez nos tarifs adaptés à votre situation](#)

#### Nombre d'heures

14h

### Dates du stage

**17 et 18 mars 2021**

Horaires : 9h - 17h

### Une question ?

[Remplir le formulaire de demande](#) ou appeler le  
**01 58 80 89 72**

*Du lundi au vendredi  
(hors jours fériés)  
De 09h30 à 12h00  
et de 13h30 à 17h00*

### Votre inscription

**2 possibilités :**

**S'inscrire en ligne**

[Bulletin d'inscription à télécharger](#)  
et à renvoyer par courrier à :

Cnam Entreprises  
Service inscription - Case B2B01  
292 rue Saint-Martin  
75003 Paris

ou par e-mail à : [entreprises.inter@lecnam.net](mailto:entreprises.inter@lecnam.net)

<https://formation-entreprises.cnam.fr/burn-out-bore-out-brown-out-comment-prevenir-en-milieu-professionnel-l-epuiser>