



## “Prévenir le burn-out et la surcharge mentale.”



### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Développer de nouvelles stratégies pour son bien-être et son équilibre au travail.  
Mettre en place de nouvelles habitudes protectrices dans ses sphères de vie.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre la notion d'épuisement et de charge mentale ainsi que leurs conséquences sur la santé.

Identifier les facteurs psycho-sociaux à l'origine du stress

Utiliser des outils et techniques pour optimiser son temps et son organisation.

### PROGRAMME

#### Définition et caractéristiques du burn-out et de la charge mentale :

- Origines multifactorielles et contemporaines du stress au travail
- Définition du burn-out
- Caractéristiques et facteurs de la charge mentale et du burn-out
- Responsabilités engagées et diagnostic personnel
- Indicateurs physiques, psychologiques et émotionnels de l'accumulation de stress

#### Facteurs psycho-sociaux à l'origine de la fatigue mentale :

- Cycle du burn-out et courbe de stress
- Exigences personnelles et professionnelles
- Gestion de stress inadaptée
- Réactions comportementales et mauvaise communication

#### Mise en place de techniques pour sortir de ce cycle :

- Rééquilibrage des sphères de vie
- Mise en lumière de sa charge de travail et gestion du temps
- Faire le deuil des situations passées
- Définition d'objectifs, priorisation et planification
- Savoir se positionner face à une nouvelle demande de surcharge
- Définir une routine personnelle et professionnelle pour initier le changement

#### Nouvelles habitudes pour une qualité de vie personnelle et professionnelle :

- Améliorer son hygiène de vie et aider son corps à se régénérer
- Gérer ses émotions
- Analyser ses besoins en fonction de ses drivers pour se placer en priorité
- Lâcher prise

### INFORMATIONS



#### Pré requis

aucun



#### Groupe

De 4 à 8 personnes



#### Durée

3 jours



#### Modalités

En présentiel  
Inscription avec bulletin



#### Suivi et validation de la formation

QCM en fin de stage  
Attestation de stage



#### Contact

Tél : +33 6 614 615 66  
E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



#### Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.  
Analyses de situations concrètes personnelles et pédagogiques

#### Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques, mise en situation, tests, exercices, auto-évaluation et autodiagnostic.

#### A qui s'adresse ce stage?

**Responsables des Ressources Humaines** : Les professionnels des ressources humaines peuvent trouver ce stage pertinent pour mieux comprendre les problèmes de stress au travail et de burn-out, ainsi que pour mettre en place des stratégies de prévention au sein de leur organisation.

**Ce stage s'adresse aux cadres, managers et professionnels de tous niveaux** souhaitant mieux gérer le stress au travail, prévenir le burn-out et instaurer un environnement professionnel plus sain et productif.