



## Présentation et débouchés

Cette formation permet aux participants d'apprendre à reconnaître les signes de burnout et de mettre en œuvre des stratégies de prévention. Les débouchés incluent une amélioration de la qualité de vie au travail et une diminution des risques d'épuisement professionnel.

### Durée

**14 H**

La formation se déroule sur 2 jours.

### Programme

**5 étapes**

- Comprendre le burnout : définitions et cadre théorique
- Signes et symptômes
- Causes du burnout : facteurs individuels et organisationnels
- Outils de prévention et de gestion
- Plan d'action personnel



#### FORMATION ACCESSIBLE AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Pour nous faire parvenir d'éventuels besoins spécifiques, nous écrire à : [cfp02@cfp02.info](mailto:cfp02@cfp02.info)

## CERTIFICATION

Attestation de formation validant les compétences acquises.

# Formation à la prévention

## DU BURNOUT

### Objectifs de la formation

- Identifier les signes et symptômes du burnout.
- Comprendre les causes et les conséquences du burnout.
- Acquérir des outils de prévention efficaces.

### Méthodes pédagogiques mobilisées

- Ateliers interactifs
- Jeux de rôle
- Études de cas
- Discussions en groupe

### Modalité d'évaluation

Évaluation des compétences par un quiz et suivi post-formation.

### Formation "distanciel/présentiel"

Présentiel ou hybride.

### TARIF (indicatif)

**490 €**

Par participant.

### FINANCEMENT

Des dispositifs de financement peuvent être mobilisés en fonction de votre statut. Nous vous invitons à nous contacter pour étudier les possibilités adaptées à votre profil.

### INDICATEURS DE RÉSULTATS

**Nouveauté  
2025**

Taux de satisfaction et auto-évaluation des participants.