

Burnout - Le détecter suffisamment tôt et le contrecarrer

Contenu et objectifs

Un élément central persiste toujours: les burnouts existent et ils sont loin d'être rares. En général, la seule situation professionnelle en est rarement la seule cause, et ils sont plutôt le résultat d'un processus plus long, dans lequel les caractéristiques personnelles et les modes de vie des personnes concernées y sont pour beaucoup.

Thèmes abordés

- Comprendre le syndrome de burnout : ce qu'il est (et n'est pas), comment il survient, son évolution typique et les principaux facteurs de risque – pour approfondir la connaissance du sujet.
- Détection du burnout : pourquoi il est souvent identifié tardivement, comment reconnaître les signes de risque chez soi et chez les autres, et comment y faire face efficacement.
- Arrêter le burnout : stratégies et mesures concrètes et efficaces en gestion des ressources, compétences en récupération et équilibre vie-travail.

Orateur

Psychologue avec plusieurs années d'expérience professionnelle en tant que formateur et consultant.

Durée

Lunch Session	1 h : théorie
Workshop	2 h : théorie & pratique
Training	4 h : théorie & pratique approfondie

Public cible

Employés, RH, managers, personnes en formation