



PRISMAVIE RH

PRÉVENIR LE BURN OUT

Mieux se connaître pour faire évoluer sa motivation et développer des repères face aux situations d'épuisement professionnel

Comprendre le burn-out, explorer des repères pour mieux gérer son énergie et nourrir un équilibre durable.

Objectifs généraux :

- Définir ce qu'est et ce que recouvre la notion de burn-out
- Comprendre certains mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel
- Identifier des signaux d'alerte individuels et organisationnels
- Découvrir des outils de repérage et d'auto-évaluation
- Développer sa connaissance de soi pour mieux comprendre son fonctionnement et son énergie
- Identifier des leviers favorisant l'équilibre et la motivation au travail
- Explorer des pistes d'action adaptées aux situations rencontrées



Indicateurs : mise à jour Mars 2026

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Toute personne souhaitant mieux se connaître et réfléchir à ses pratiques afin de faire évoluer son équilibre entre vie professionnelle et personnelle.

Aucun pré-requis nécessaire.

Une journée pour explorer les bases et nourrir la réflexion autour des situations de fatigue professionnelle et de leurs impacts.

MODALITÉS

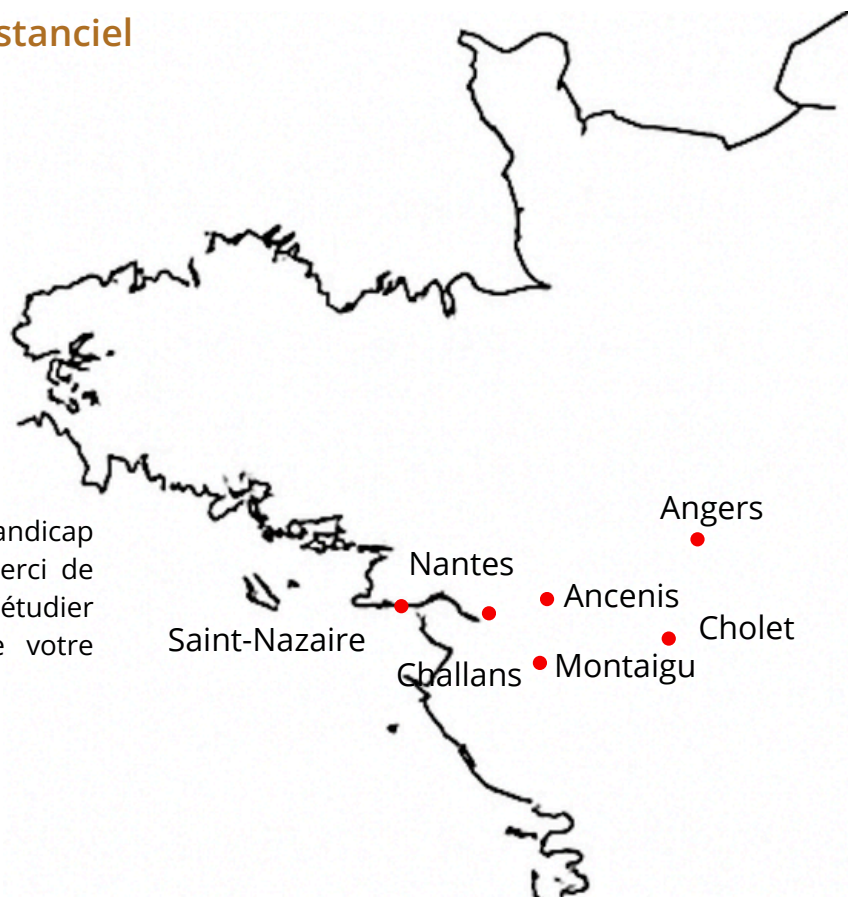
Un accompagnement individuel (coaching professionnel ou temps d'échange) peut être proposé en complément, afin de prolonger la réflexion engagée en formation en lien avec les situations rencontrées.

- Tarif : 250 € nets de TVA
Frais de déplacement à prévoir
- Dates de session : sur demande Inscription recommandée environ 15 jours avant le démarrage

Format : présentiel ou distanciel



Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, merci de nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités de votre accueil.



MODULES DE LA FORMATION

VOLUME HORAIRE ET DURÉE : La formation dure 6h et se divise en 4 modules.

Module 1 – Comprendre l'épuisement professionnel (1 h 30 min)

Poser des repères et clarifier les concepts.

- Accueil et présentation du cadre de la formation
- Évaluation indicative de la vitalité personnelle et professionnelle
- Définition du burn-out, du stress et de la santé mentale
- Distinction entre stress, fatigue, dépression et burn-out

Module 2 – Les causes et les signes d'alerte (1 heure)

Identifier les des éléments de compréhension des facteurs individuels et organisationnels.

- Identifier des éléments de compréhension des facteurs individuels et organisationnels.
- Facteurs individuels : perfectionnisme, surcharge mentale, perte de sens...
- Facteurs organisationnels : charge de travail, management, culture d'entreprise
- Signaux d'alerte : physiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux
- Atelier : identification de ses signaux faibles

Module 3 – Comprendre le stress et ses mécanisme (2 heures)

Explorer les mécanismes du stress et leurs impacts.

- Définition du stress les mécanismes et les stratégies d'adaptation
- Présentation d'outils de repérage (Karasek, Siegrist)
- Atelier : "identifier, évaluer et ajuster"

Module 4 – Vos ressources personnelles (1 heure 30 min)

Explorer ses ressources et ses leviers personnels.

- Réflexion autour des valeurs et de leur rôle
- Identification des besoins et des sources d'énergie
- Exercice guidé : "boussole d'énergie"
- Évaluation à chaud de la formation

POURQUOI CHOISIR PRISMAVIE RH ?

Cette formation est co-construite et coanimée par deux professionnelles aux expertises complémentaires.

Elle associe l'approche d'une **psychologue du travail**, intervenant sur les enjeux liés aux situations de travail, aux risques psychosociaux (RPS) et aux dynamiques relationnelles.

À ses côtés, j'interviens en tant que **coach professionnelle**, avec plus de 20 ans d'expérience auprès de collaborateurs, managers et organisations, autour des enjeux de communication, de posture professionnelle et d'évolution des parcours.

Cette formation s'appuie sur des approches issues de la psychologie du travail et de l'accompagnement professionnel.

Elle propose des repères et des outils destinés à nourrir la réflexion des participants, dans une démarche tenant compte des contextes et des réalités de chacun.

METHODES MOBILISEES

- Apports théoriques et pratiques.
- Fiches outils, schémas, vidéos, bibliographie.
- Retours d'expériences.

MODALITES D'EVALUATION & D'APPRECIATION

Modalités d'évaluation

- Recueil de vos attentes et besoins en amont de la formation.
- Questionnaire d'auto-évaluation de vos compétences en amont de la formation.
- Questionnaire d'auto-évaluation de vos compétences à chaud à l'issue de la formation.
- Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation.
- Questionnaire de satisfaction à froid deux mois après la fin de la formation.

Modalités d'appréciation

- Feuille d'émargement signée manuellement ou électroniquement par les stagiaires et la formatrice.
- Attestation de fin de formation et d'assiduité.
- Évaluation à chaud et à froid de la formation.



PRISMAVIE RH

Mieux se connaître pour faire évoluer sa motivation
et prendre en compte son équilibre mental



Géraldine LEBRETON
Formatrice et Coach professionnelle

Document mis à jour en mars 2026

Cette formation propose des repères et des outils d'analyse en contexte professionnel.
Elle ne se substitue ni aux obligations légales de l'employeur ni aux dispositifs internes de gestion des ressources humaines.
Document non contractuel

Contactez moi :

contact@prismavie-rh.fr

06 07 79 79 20

www.prismavie-rh.fr

Suivez moi sur :

LinkedIn & Facebook



PRISMAVIE RH

Certification Qualiopi