



PRISMAVIE RH

---

## PRÉVENIR LE BURN OUT EN CONTEXTE PROFESSIONNEL

### COMPRENDRE LES SITUATIONS D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ET DÉVELOPPER DES REPÈRES POUR AGIR EN CONTEXTE DE TRAVAIL

---

*Un appui pour les managers et les organisations face aux enjeux de QVCT et de RPS*

*Une formation ancrée dans la psychologie du travail et l'accompagnement professionnel, proposant des repères et des outils pour mieux comprendre les situations de fatigue professionnelle, prendre du recul sur les pratiques et identifier des pistes d'ajustement adaptées aux contextes rencontrés.*

#### **Objectifs généraux :**

- Comprendre les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel
- Identifier des signaux d'alerte individuels et organisationnels
- Mettre en perspective les facteurs de risque et les ressources existantes
- Développer la connaissance de soi dans un contexte professionnel
- Explorer des leviers favorisant l'équilibre et l'engagement au travail
- Identifier des pistes d'ajustement individuelles et collectives

---

## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

---

- Managers de proximité, managers intermédiaires
- Directions et responsables RH
- Toute personne impliquée dans les dynamiques d'équipe et les environnements de travail

**Une formation pour nourrir la réflexion autour des enjeux de qualité de vie au travail**

---

## MODALITÉS & DELAIS D'ACCES

---

### Prix :

790€ TTC par journée - inter-entreprise.

500€ TTC par journée - intra-entreprise.

Devis gratuit sur demande

*Frais de déplacements à prévoir.*

**Délai d'accès:** 1 mois avant le démarrage de la formation.

- Inter-entreprises : Dates de sessions communiquées sur demande, en fonction des inscriptions.
- Intra-entreprise : Dates de sessions sur devis et organisées sur demande.

### Format disponible

Présentiel ou Distanciel



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

Un accompagnement complémentaire peut être proposé sous forme de coaching professionnel individuel ou de temps d'échange de pratiques, afin de prolonger les apports de la formation en lien avec les situations rencontrées.

---

# MODULES DE LA FORMATION

---

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

## **Module 1 – Comprendre l'épuisement professionnel**

*Poser les bases, clarifier les concepts.*

- Accueil et présentation du cadre de la formation
- Temps d'auto-positionnement autour de sa vitalité personnelle et professionnelle
- Définition du burn-out, du stress et de la santé mentale
- Différences entre stress, fatigue, dépression et burn-out

## **Module 2 – Identifier les facteurs et signaux d'alerte**

*Identifier les facteurs individuels et organisationnels.*

- Causes individuelles : perfectionnisme, surcharge mentale, perte de sens...
- Causes organisationnelles : charge de travail, management, culture d'entreprise
- Signaux d'alerte : physiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux
- Atelier : identification de signaux d'alerte dans son environnement professionnel

## **Module 3 – Comprendre le stress et ses mécanismes)**

*Comprendre le stress et ses effets en contexte professionnel*

- Définition du stress et de ses mécanismes
- Présentation de modèles de compréhension du stress (Karasek, Siegrist)
- Exploration de pistes d'ajustement individuelles et collectives
- Atelier : "ma bouteille du stress" – identifier, analyser et mettre en perspective

## **Module 4 – Ressources personnelles et dynamiques d'équilibre**

*Renforcer la connaissance de soi et identifier ses sources de motivation.*

- Exploration des leviers de motivation
- Réflexion autour des valeurs et de leur rôle
- Identification de ses besoins et des sources d'énergie
- Exercice guidé : création de sa "boussole d'énergie" (forces, valeurs, besoins)
- Réflexion collective autour des dynamiques de qualité de vie au travail

---

## 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 l'analyse des situations professionnelles et des risques psychosociaux (RPS), ainsi que sur les enjeux de qualité de vie et des conditions de travail (QVCT) et de 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.

Notre intention est de proposer des repères, des outils et des clés de compréhension pour :

- mieux appréhender les situations de travail et leurs enjeux
- analyser les dynamiques individuelles et collectives
- identifier des pistes d'ajustement adaptées aux contextes professionnels

---

## 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

## BÉNÉFICES POUR L'ORGANISATION

- Apporter des repères aux managers face aux situations de fatigue professionnelle
- Soutenir la réflexion autour des pratiques managériales et organisationnelles
- Nourrir une culture de travail attentive aux dynamiques humaines
- Contribuer à une meilleure compréhension des enjeux liés aux RPS et à la QVCT



**Géraldine LEBRETON**  
Formatrice et Coach professionnelle

Document mis à jour en mars 2026

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](mailto:contact@prismavie-rh.fr)

06 07 79 79 20

[www.prismavie-rh.fr](http://www.prismavie-rh.fr)

**Suivez moi sur :**

LinkedIn



PRISMAVIE RH

Certification Qualiopi