

popmood

Catalogue des Formations 2025

PROGRAMME DE FORMATION

Prévenir et gérer le burn-out

OBJECTIF PROFESSIONNEL VISE

Cette formation propose des outils pratiques pour prévenir et gérer les situations de burn-out en milieu professionnel. Elle permet d'identifier les signaux d'alerte, d'agir en amont et d'accompagner efficacement les collaborateurs en difficulté, tout en renforçant une culture de prévention au sein de l'organisation.

Objectifs opérationnels de la formation :

- Comprendre les mécanismes du burn-out et ses causes principales.
- Identifier les signaux d'alerte pour une intervention précoce.
- Développer des stratégies de prévention collectives et individuelles
- Apprendre à gérer efficacement les situations de burn-out en entreprise

NATURE DE L'ACTION DE FORMATION

Action réalisée en présentiel ou distanciel et en intra ou inter entreprise

Durée : 1 jours soit 7h heures

Horaires de formation : 09h-12h30 et 13h30-17h00

DELAI D'ACCES A LA FORMATION

2 semaines minimum à la date de la demande de formation

MODALITES D'INSCRIPTION

Contactez-nous à contact@popmood.fr ou 07 86 51 28 29 - Réponse sous 48h

PUBLIC VISÉ

Managers, responsables RH, dirigeants et encadrants d'équipes.

Toute personne souhaitant améliorer l'implication de ses équipes.

A L'ATTENTION DES PERSONNES AYANT BESOIN D'UNE AMELIORATION SPECIFIQUE POUR LEUR FORMATION

Notre organisme peut vous offrir des possibilités d'adaptation et/ou de compensations spécifiques si elles sont nécessaires à l'amélioration de vos apprentissages sur cette formation. Aussi si vous rencontrez une quelconque difficulté nous vous remercions de contacter Yoann Brouzeng directement au 0786512829 ou par email à l'adresse yoann@popmood.fr

PRÉREQUIS DES STAGIAIRES AVANT FORMATION

Aucun Prérequis spécifique

TAUX DE SATISFACTION DES STAGIAIRES

Taux de satisfaction : 90%

Taux de recommandation : 100%

PROGRAMME DE FORMATION

Prévenir et gérer le burn-out

FORMATEURS

- Clara LIAGRE (clara@popmood.fr - 0608900027) : Co Créatrice de POPMOOD, Spécialiste de la QVCT
- Yoann Brouzeng (yoann@popmood.fr - 0786512829) : Co-créateur Popmood, Spécialiste de la QVCT

CONTENU DU PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION

Identifier les signaux d'alerte :

Les indicateurs physiques, émotionnels et comportementaux.

Méthodes pour détecter les risques au niveau individuel et collectif.

Atelier interactif : Identification des signaux dans des scénarios fictifs.

Comprendre le burn-out :

Définition et distinction entre burn-out, stress chronique, et autres troubles liés au travail.

Les causes principales : surcharge de travail, manque de reconnaissance, déséquilibre vie pro/vie perso.

Études de cas : Analyse de situations de burn-out en entreprise.

Gérer une situation de burn-out :

Actions à mener en cas de burn-out identifié.

Rôles et responsabilités : manager, RH, collègues.

Atelier pratique : Simulation de gestion de crise et accompagnement d'un collaborateur.

Prévenir le burn-out :

Stratégies collectives : Instaurer une culture d'entreprise préventive.

Outils individuels : Techniques de gestion du stress et de résilience.

Atelier pratique : Élaboration d'un plan de prévention pour votre organisation.

METHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES UTILISES

- Présentations interactives.
- Ateliers collaboratifs pour analyser et prévenir des situations de burn-out.
- Études de cas et mises en situation.

MOYENS MATERIELS UTILISES EN FORMATION

Pour les formations en présentiel, la salle de cours sera équipée d'un réseau WiFi, d'un tableau blanc ou d'un vidéoprojecteur.

Pour les formations en distanciel, un outil de visioconférence simple d'utilisation permettra également aux participants de partager leur écran. Chaque participant devra disposer d'une bonne connexion Internet, d'une webcam et d'un casque micro.

PROGRAMME DE FORMATION

Prévenir et gérer le burn-out

SUIVI ET ÉVALUATION TOUT AU LONG DE LA FORMATION

Une feuille d'émargement est signée par les apprenants et les formateurs et par demi-journée de formation, elle permettra de justifier de la réalisation de la formation.

Un questionnaire individuel de la satisfaction à chaud sera rempli à l'issue de la formation

Un certificat de réalisation individuel de la formation sera produit

Évaluation continue à travers des ateliers pratiques et simulations.

Élaboration d'un plan d'action de prévention du burn-out adapté à son organisation

SANCTION DE FIN DE FORMATION

Un certificat de réalisation est remis individuellement à chaque stagiaire et aux autres acteurs en fonction du besoin

DOCUMENTS CONTRACTUELS FOURNIS

Toutes les actions de formations dispensées font l'objet d'une convention de formation avec un règlement intérieur de la formation et les conditions de vente.

COÛT DE LA FORMATION

300 €HT par participant

Formation Intra, nous contacter

popmood



CLARA LIAGRE
Co-fondatrice



06 08 90 00 27



clara@popmood.fr



YOANN BROUZENG
Co-fondateur



07 86 51 28 29



yoann@popmood.fr