Prévention RPS

Santé mentale et prévention du burn-out au travail

Le burn-out ne tombe pas du ciel : il s'annonce pendant des mois. Le problème, c'est que personne autour ne sait lire les signaux. Cette formation apprend à les voir, et à agir avant l'arrêt.

Objectifs pédagogiques

- Expliquer les mécanismes psychologiques et organisationnels du burn-out
- Distinguer le burn-out, la dépression et le trouble de l'adaptation, et orienter vers le professionnel compétent sans poser de diagnostic
- Identifier les signaux précoces chez un collaborateur
- Conduire un entretien de soutien précoce
- Situer le rôle du manager dans le retour après un arrêt, en articulation avec la visite de pré-reprise et les préconisations du médecin du travail
- Identifier et réduire les facteurs organisationnels dans son périmètre

Formats et tarifs

Sensibilisation tous salariés	Managers, RH, référents
1 h	3 h 30
à partir de 271 € net de taxe / session	**à partir de 950 € net de taxe / session**

Le programme détaillé

Le déroulé ci-dessous précise, pour chaque séquence, sa durée, son objet et son contenu. Le programme est remis en main propre à chaque participant au début de la session.

Module A (1 h)

0-5 min	Accroche Question : 'Sur 10, quel est votre niveau d'énergie professionnelle ce matin ?' Tour. '64% des salariés sont en état de stress au travail. C'est pour ça qu'on est là.'
5-20 min	Comprendre Burn-out / bore-out / brown-out : définitions et distinctions. Le modèle de Maslach : 3 dimensions. Les 6 facteurs organisationnels. La spirale du burn-out : de l'engagement à l'effondrement.
20-40 min	Reconnaître chez moi Les signaux précoces physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux et motivationnels (typologie HAS). Le piège de la compétence : les plus engagés sont les plus à risque. Repères personnels sur la fiche mémo : sans score, sans diagnostic, non ramassés, non partagés. Ce qui alerte, c'est la durée, l'aggravation et la rupture avec l'état habituel.
40-55 min	3 stratégies Stratégie 1 : repérer le signal et ne pas l'ignorer. Stratégie 2 : déconnecter VRAIMENT (pas juste éteindre l'écran). Stratégie 3 : parler - à son manager, au médecin du travail, à un proche. Remise fiche mémo.
55-60 min	Clôture 1 engagement. Satisfaction.

Module B (3 h 30)

0-10 min	Lancement Tour de table : expérience managériale liée au burn-out (vécue ou observée). QCM positionnement.

10-45 min	Module 1 - Mécanismes Neurobiologie : axe HPA, cortisol chronique, effets sur le cerveau. La spirale : engagement → surengagement → épuisement → effondrement. Les 6 facteurs de Maslach : charge, contrôle, reconnaissance, communauté, équité, valeurs. Distinguer burn-out, dépression et trouble de l'adaptation - pourquoi c'
45-80 min	Module 2 - Détecter Signaux précoces du collaborateur : surengagement, isolement, cynisme croissant, erreurs inhabituelles. Les phases de la spirale et le point de non-retour. Le manager miroir : comment son propre burn-out l'aveugle aux signaux. L'entretien de détection précoce (avant que la personne soit en arrêt).
80-110 min	Module 3 - L'entretien de soutien Script de l'entretien : observer → impact → écouter → proposer → suivre (lien module RPS). Posture : ni thérapeute ni juge. Que dire et ne pas dire. Mise en situation en trinômes.
110-120 min	Pause Pause 10 minutes.
120-155 min	Module 4 - Accompagner le retour Le retour après un arrêt pour burn-out : enjeux, chronologie, posture. La visite de pré-reprise avec le médecin du travail (recommandée dès 30 jours d'arrêt, à l'initiative du salarié, du médecin traitant ou du médecin-conseil, jamais de l'employeur) : c'est le dispositif officiel de préparation du retour, et le manager doit savoir qu'il existe sans pouvoir le déclencher.
155-185 min	Module 5 - Agir sur l'organisation Les 6 leviers organisationnels : réduire la charge, augmenter l'autonomie, reconnaître, renforcer le collectif, garantir l'équité, aligner les valeurs. Le rôle du manager dans chacun de ces leviers. Construire son plan d'action managérial anti-burn-out. Prendre soin de soi pour prendre soin des autres.
185-210 min	Évaluation et clôture QCM final. Auto-évaluation. Questionnaire satisfaction. Remise attestations.

Les informations pratiques

Public	Tous salariés - format modulaire selon le public
Prérequis	Aucun - Module RPS recommandé en amont
Durée	Module A (1h) - Sensibilisation tous salariés | Module B (3h30) - Managers, RH, référents
Effectif	4 à 12 participants par session
Modalités	Présentiel - Intra-entreprise
Délai d'accès	À partir de 7 jours après validation de votre demande, selon les disponibilités du formateur.
Tarif	À partir de 271 € de l'heure, net de taxe. Sensibilisation 1 h : à partir de 271 € net de taxe. Formation complète 3 h 30 : à partir de 950 € net de taxe. Ces tarifs valent en semaine et en journée. Le soir à partir de 18 h et le samedi, le prix est majoré de 30 % ; le dimanche et les jours fériés, de 50 %, sans cumul. La majoration est indiquée avant la validation et sur le devis.
Financement	Plan de développement des compétences, fonds propres. Prise en charge OPCO possible au titre de notre certification Qualiopi : de plein droit sur les fonds mutualisés de votre OPCO sous 50 salariés ; au-delà, selon les contributions de votre branche.
Qui dispense	Psychologue du travail ou consultant RPS référencé(e) Integraall
Méthodes	Exposé interactif, exercices individuels et collectifs, mise en pratique.
Évaluation	QCM de positionnement, évaluation des acquis par QCM en fin de session, questionnaire de satisfaction à chaud puis à froid.

Sanction de la formation	Attestation de formation Integraall.

Déroulement et cadre. Le programme de formation est remis en main propre à chaque participant au début de la session, avec le règlement intérieur de l'organisme. Pendant toute la durée de la formation, les participants demeurent tenus de respecter le règlement intérieur et les consignes de sécurité de leur propre entreprise, en complément de ceux de l'organisme de formation.

Accessibilité handicap : adaptations possibles, contactez notre référent avant l'inscription. Contact : hello@integraall.fr · 06 48 14 28 67 · www.integraall.fr