



## Burn-out : prévenir l'épuisement professionnel

### Objectifs de la visio conférence

---

- Se sensibiliser au burn out : Retour d'expérience à partir d'un vécu personnel
- Mieux connaître ce qu'est le burning out et le burn out : les 4 phases et la spirale qui fait dysfonctionner
- Prévenir le burn out : les profils, les signaux d'alerte et les dispositifs envisageables

### À propos de la visio conférence

---

#### **Cette conférence est assurée à distance.**

Le burning out est un processus d'épuisement progressif. Il est souvent associé à une chute des performances et à divers autres symptômes de stress facultatifs. L'épuisement peut concerner toutes les dimensions : physiques, cognitivo-mnésiques, émotionnelle, motivationnelle et sociale. Il existe souvent une phase annonciatrice ou initiale du burn out. Elle est caractérisée par **des signes d'un excès d'engagement, sous forme par exemple d'hyperactivité et/ou de déni de ses propres besoins.**

Les facteurs environnementaux, le niveau actuel des exigences objectives sur le terrain, les facteurs de stress, en sont la parfaite illustration. Ces exigences sont le plus souvent liées à la place du travail, mais peuvent dans le fond relever de tous les domaines de performance, y compris les travaux du domicile. L'accompagnement de ces exigences donc l'accompagnement du burning out devient alors un acte de prévention pour faire face au burn out. Il ne faut pour autant pas oublier que l'opposé provoque le même résultat : la mise à l'écart de l'équipe, de l'entreprise voire de la société provoque chez l'individu une torsion de ces exigences. On peut alors voir apparaître d'autres formes de burning out appelés « Boring out » ou « Browning out ».

Nous vous proposons **une web-conférence qui permet de vous présenter un tour d'horizon complet du burn out.** Il sera également question de partager quelques recommandations en matière de connaissances du burning out et de ses autres formes **pour mettre en place une politique de prévention efficace contre ses risques spécifiques.**

Cette web-conférence sera animée par **M. Arnaud Joubaire, Master coach, formateur professionnel et responsable de formation du collectif Cap Santé Entreprise.**

Évaluez votre niveau de risque avant la Web conférence en suivant ce lien : <https://www.arnaudjoubaire.fr/test-burn-out/>

**NB : le test comporte 3 étapes, notez bien vos 3 résultats, nous en aurons besoin lors de la conférence.**

**Tarifs** Non abonnés : 300 €

Abonnés : inclus dans l'abonnement aux communautés *Hygiène et Sécurité, QHSE, Compétences - Ressources humaines*

**Public conseillé** Préventeurs, responsables qvt, drh, managers/encadrement d'équipe, gestionnaire de personnel