



# Prévenir le burnout

Il vaut mieux prévenir que guérir ! Cette formation vous donne toutes les clés pour identifier et gérer le burnout.

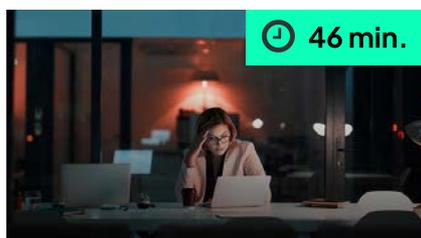


Cette formation est composée de plusieurs modules, regroupant chacun un nombre d'activités d'apprentissage. Apprenez quelque chose de nouveau en une minute chrono !



## Module 1 – À bout de forces

Le nombre de personnes souffrant de burnout augmente. Mais c'est quoi exactement ?



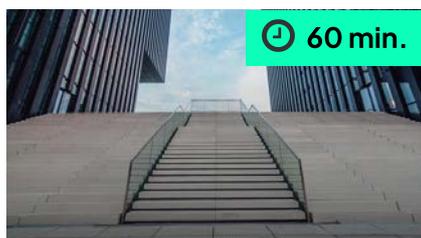
## Module 2 – Les facteurs de risque

Are you at risk of getting burnout?



## Module 3 – Lutter contre le stress

Pour prévenir le burnout, décompressez régulièrement. Ce module vous montre comment.



## Module 4 – Le burnout ne passera pas

Entreprise, manager, collègue : chacun peut contribuer à réduire le stress.



## Module 5 – La vie après le burnout

Comment repartir du bon pied après avoir fait un burnout ?

### Test

C'est bon ? Faites le test !

Objectifs d'apprentissage :

- Savoir faire la différence entre le stress ou le surmenage et le burnout

Objectifs d'apprentissage :

- Reconnaître les facteurs de risque du burnout
- Identifier les différents symptômes de stress
- Découvrir sa sensibilité au stress

Objectifs d'apprentissage :

- Découvrir son équilibre énergétique
- Définir ses priorités
- Apprendre les méthodes de relaxation adaptées

Objectifs d'apprentissage :

- Découvrir quels facteurs liés au travail favorisent le burnout
- Décrire le rôle du manager dans la prévention du burnout
- Apprendre comment on peut aider quelqu'un souffrant d'un burnout

Objectifs d'apprentissage :

- Apprendre à faire désormais les choses différemment

Évaluez vos connaissances sur :

- Les exercices de relaxation
- Les comparaisons sociales
- La définition d'objectifs