



# 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 !

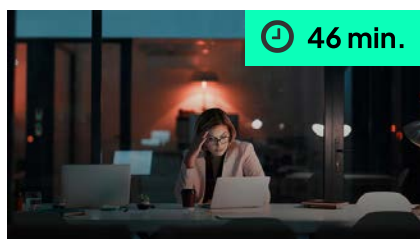


## Module 1 – À bout de forces

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

Objectifs d'apprentissage :

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



## Module 2 – Les facteurs de risque

Are you at risk of getting burnout?

Objectifs d'apprentissage :

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

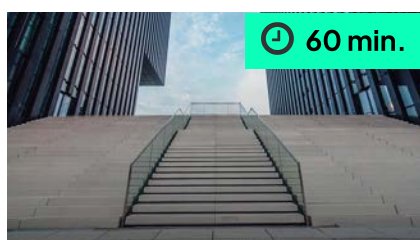


## Module 3 – Lutter contre le stress

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

Objectifs d'apprentissage :

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



## Module 4 – Le burnout ne passera pas

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

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



## Module 5 – La vie après le burnout

Comment repartir du bon pied après avoir fait un burnout ?

Objectifs d'apprentissage :

- Apprendre à faire désormais les choses différemment

### Test

C'est bon ? Faites le test !

Évaluez vos connaissances sur :

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