Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Prévenir l'épuisement professionnel, le burn-out

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Ce webinaire vous invite à écouter les signaux de votre corps, à poser des limites protectrices au quotidien et à activer des stratégies concrètes pour recharger vos batteries durablement.

Objectifs du webinaire :

- Comprendre les mécanismes de l'épuisement professionnel et du burn-out
- Identifier les facteurs de risque et les signes avant-coureurs
- Acquérir des stratégies et outils pratiques pour prévenir et agir

Déroulé du webinaire :

- Accueil et présentation du webinaire
- Introduction : Pourquoi parler d'épuisement professionnel et de burn-out
- Définition et distinction :
  - Qu'est-ce que le burn-out selon l'OMS
  - Les signes et symptômes : Identifier les alertes physiques, émotionnelles et comportementales
- Facteurs de risque : Comprendre les causes organisationnelles et individuelles
- **Exercice pratiques, conseils, outils :** (un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible)
  - **Mon baromètre personnel (Quizz interactif)**
  - Stratégies de prévention : Actions concrètes au quotidien (gestion du temps, hygiène de vie, développement personnel)
  - Outils pratiques : Techniques de relaxation, communication assertive, déconnexion
- Le rôle de l'organisation et du collectif dans la prévention
- **Temps d'échange : Questions & Réponses**
- Ressources et pour aller plus loin
- Conclusion et remerciements

À la fin de ce webinaire, vos agents sauront identifier les signaux d'alerte, appliquer des techniques de gestion du stress et adopter des pratiques favorisant un équilibre professionnel durable.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

Moyens et supports pédagogiques

Le webinaire est conçu pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante. Il intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Il propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.