
FORMATION AUX ESSENTIELS DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

PUBLIC :

Notre formation s'adresse :

- Aux consultants en accompagnement professionnel (consultant en bilan de compétences, etc) souhaitant maîtriser les tenants et aboutissants de ce phénomène de glissement qu'est l'épuisement professionnel.
- Aux managers souhaitant développer une expertise sur le sujet afin d'accompagner au mieux les situations de surchauffe dans leurs équipes, ainsi que les reprises post arrêt de travail de leurs collaborateurs.
- Aux coachs de vie ou de carrière désirant comprendre leurs coachés en situation d'épuisement ou sortant d'un burn-out.
- Aux professionnels des ressources humaines qui sont amenés à accompagner les problématiques de QVT, de RPS et de souffrance au travail pour les collaborateurs de leur entreprise.
- Aux thérapeutes, assistant(e)s social(e)s, personnel médical souhaitant comprendre les mécanismes de l'épuisement professionnel, ses conséquences directes et indirectes, aussi bien professionnelles que personnelles.
- Aux bienveillants, préventeurs, facilitateurs ou sentinelles souhaitant comprendre le burn-out ainsi que ses impacts directs et indirects, afin de pouvoir accueillir au mieux la parole.
- Aux membres CSSCT ou CSE souhaitant avoir une vision complète du syndrome d'épuisement professionnel.
- Aux professionnels du bien-être ayant besoin de maîtriser le sujet afin de

pouvoir accueillir la parole des épuisé(e)s, comprendre leurs problématiques et les ré-orienter au besoin vers l'écosystème médical & professionnel adéquat.

PRÉ-REQUIS :

Être dans une démarche d'accompagnement des personnes ou l'envisager. Une bonne compréhension de la langue française est par ailleurs nécessaire pour suivre la formation et utiliser les supports pédagogiques transmis tout au long des modules par la formatrice.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Formation collective en distanciel synchrone = à distance via visioconférence.
- Plateformes utilisées : Zoom + Digiforma. Un lien de connexion vous sera envoyé par mail la veille de la formation.

DURÉE : 12h30, réparties en 5 modules de 2h30.

LIEU : Formation à distance synchrone.

Visioconférence.

Pour l'accès aux personnes porteuses d'un handicap : consulter notre référente handicap, Marina Bourgeois – contact@orsc.email

PRIX DE LA FORMATION : 1350 euros nets de TVA. La formation ne peut pas être financée via votre CPF mais peut l'être via l'OPCO dont vous dépendez.

NOUS CONTACTER : contact@orsc.email
10 stagiaires maximum.





FORMATRICE :

Mme Marina Bourgeois, Co-dirigeante du cabinet Oser Rêver Sa Carrière et auteure de nombreux livres, dont [Burn-out : le comprendre & en sortir](#)

(2018), [Trouver Sa Voie](#) (2022), [J'entrepris sans m'épuiser](#) (2023) et [Accompagner les transitions professionnelles](#) (2024). Marina est également la création des Samedis du Burn-Out (SBO), espace d'échanges dédié à la sensibilisation et la co-construction d'outils préventifs en matière de souffrance au travail et d'épuisement professionnel.

Marina accompagne en coaching dans la phase de surchauffe (burn-in) et dans le cadre du retour à l'emploi et de la reprise d'activité. Elle intervient en entreprise pour former les managers et collaborateurs à la détection des signaux de l'épuisement et à l'accompagnement de la reprise de poste des salariés suite à un arrêt pour burn-out. Elle intervient régulièrement auprès des institutionnels et des médias dans le cadre de conférences et de chroniques dans la presse écrite. Marina co-anime le [podcast Cheminement](#).

OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, vous serez capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

1. Comprendre l'entièreté du mécanisme de l'épuisement professionnel, ainsi que ses conséquences directes et indirectes.
 2. Maîtriser les différentes phases du burn-out, des premiers signaux jusqu'au retour en poste (ou démarrage d'une nouvelle activité professionnelle).
 3. Détecter les signaux d'alerte manifestes ou non formulés, et les recueillir.
 4. Adopter la posture adéquate selon les différentes phases & maîtriser le vocabulaire technique associé.
 5. Orienter au besoin vers l'écosystème idoine : professionnels & réseaux de santé compétents, etc.
- Il s'agit, in fine, d'accompagner au mieux vos coachés, clients ou collaborateurs traversant cette zone de turbulences que constitue le burn-out.

CONTENU

Module 1 :

- Contextualisation : psychodynamique du travail – QVT – risques psychosociaux (RPS) – souffrance au travail – santé mentale.
- Chiffres/baromètres & état du droit actuel.
- Populations et catégories socio-professionnelles exposées.
- Explication du mécanisme de l'épuisement.
- Charge mentale & surchauffe.
- Typologie des différentes formes d'épuisement (burn-out, bore-out, brown-out, etc) + traductions pratiques pour l'individu (mécanisme de sur-effort/sur-adaptation/techniques de compensation/hyper-vigilance/etc).





Module 2 :

- Les phases du burn-out.
- Profilage des personnes à risques.
- Typologie des causes endogènes et exogènes.
- Identification de la part imputable.
- Analyse de la valeur travail et de la place du travail dans la vie de l'individu.
- Distinction dépression et burn-out.

Module 3 :

- Détection des signaux et symptômes physiques, psychiques & comportementaux.
- Impacts pratiques du phénomène de décompensation.
- Mécanisme du déni et/ou syndrome de toute puissance.
- Rôle de l'entourage personnel & professionnel/lanceurs d'alerte.
- Analyse & mesure des impacts directes et indirectes du burn-out.

Module 4 :

- Acceptation de l'interruption d'activité & gestion de l'arrêt de travail.
- Extraction de l'environnement de travail et risques associés.
- Mécanisme de loyauté & culpabilité associée.
- Mise en place de l'accompagnement médicale & thérapeutique idoine.
- Identification des besoins personnels & professionnels.
- Travail de reprise de confiance en soi & de réappropriation des compétences.
- Technique des petits part & art du kintsugi/résilience.

Module 5 :

- Prévention du risque de reprise d'activité prématurée.
- Parties prenantes : acteurs & aiguillage vers les professionnels de santé compétences.
- Préparation au retour au travail (reprise graduée, entretien de pré-reprise, suivi RH, etc) ou au changement de trajectoire (mobilité, changement d'entreprise, de poste, reconversion, etc) via les dispositifs existants.
- Rééducation du rapport au travail (changement de paradigme, identification du projet de vie, équilibre de vie, réinvestissement de la sphère extra-professionnelle, mise en place de limites & garde-fous, etc).
- Apprentissage du soin de soin.
- Prévention du risque de récurrence/rechute.

+ Travail de posture réalisé tout au long des modules :

- Ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut surtout pas faire.
- Pratique de l'anamnèse, acquisition du vocabulaire technique, des méthodes d'induction de sortie de déni et de conscientisation.
- Bénéfices des techniques de photo langage.
- Commandements d'urgence et long-termistes.
- Mise en place & ancrage d'une écologie personnelle durable.
- Constitution de votre docuthèque d'accompagnant(e) : exercices & ressources informationnelles thématiques.





- Ré-orientation vers les parties prenantes adéquates : constitution de votre écosystème d'aiguillage (acteurs de la santé, lieux dédiés au burn-out, acteurs juridiques, associations de soutien, etc).

+ **Des conseils entrepreneuriaux** seront par ailleurs distillés tout au long de la formation aux formé(e)s indépendant(e)s souhaitant créer ou affiner leurs offres d'accompagnement.

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Questionnaire d'auto-évaluation de vos compétences en amont de la formation
- Micro questionnaire à l'issue de chaque module
- Questionnaire d'auto-évaluation de vos compétences à chaud à l'issue de la formation
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis de formation à froid a minima 10 jours après la formation
- Questions orales de contrôle de connaissances tout au long de la journée de formation

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Suivi de l'exécution :

- Feuille d'émargement signée manuellement ou électroniquement par les participants et la formatrice.
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats :

- Recueil individuel des attentes et ressentis du stagiaire à l'oral
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

Modalités pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et pratique, éventuellement séquences pédagogiques regroupées
- Questionnaires de facilitations, fiches outils, bibliographie
- Retours d'expériences

Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation, Caroline Averty. Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

Personnes en situation de handicap :

La formation est ouverte à tout public et toutes les situations de handicap seront prises en compte dans la limite des compétences, des moyens humains et matériels proposés dans le cadre de la prestation. Si nous ne disposons pas des moyens matériels, techniques et humains pouvant répondre à la demande du (de la) bénéficiaire en situation de handicap, alors ce(tte) dernier(ère) sera orienté(e) soit vers le référent





handicap du centre de formation, Marina Bourgeois, soit vers un organisme partenaire du réseau Oser Rêver Sa Carrière. Pour contacter Marina Bourgeois, référente handicap : contact@orsc.email

[Nos CGV](#)

[Notre règlement intérieur](#)

[Notre certification Qualiopi](#)

[Notre organigramme fonctionnel](#)

Programme mis à jour : mars 2025.



10 rue de Penthièvre - 75008 PARIS | Mail : contact@orsc.email

www.oser-rever-sa-carriere.com

SIRET n°840 659 023 00013 | Numéro de déclaration d'activité : 11756198775 auprès du préfet de région Île-de-France