DIVITY

MAÎTRISER LES TECHNIQUES, PROTÉGER LA VIE.



Burn-out : repérer les signaux et agir avant l'épuisement

4 h | NOUVELLE VERSION

DURÉE ET TARIFS

- 4 h
- 95 € HTVA par personne
- Groupe : 700 € HTVA
- Chez Divity ou dans vos locaux

POUR QUI ?

Salariés, managers, RH, soignants, métiers exposés au stress chronique.

OBJECTIF

Comprendre le processus du burn-out, en repérer les signaux précoces et acquérir des outils de prévention, afin d'agir avant l'épuisement et d'adopter une posture adaptée face à soi-même et aux autres.

CONTENUS

- Définition et mécanismes du burn-out
- Stress aigu vs stress chronique
- Stades du burn-out
- Signaux d'alerte (physiques, cognitifs, émotionnels, comportementaux)
- Facteurs de risque individuels et professionnels
- Prévention : communication assertive et non violente
- Posture professionnelle face à un collègue en difficulté

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques ciblés
- Jeux de rôles et mises en situation
- Analyse collective et échanges encadrés

VOUS REPARTEZ AVEC

- Une grille des signaux d'alerte à repérer
- Des principes de prévention applicables dès maintenant
- Une posture adaptée face à un collègue en difficulté

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu