



## Augmenter l'engagement et accroître l'adaptabilité

### Module 4 : Prévenir le Burn out et les risques psychosociaux

**PUBLIC VISÉ** : DRH, manager, chef d'équipe, équipe de travail...

**PRÉ-REQUIS** : Travailler dans l'entreprise

**OBJECTIFS** :

- ✓ Savoir repérer les signes précurseurs du burn-out ;
- ✓ Acquérir les outils opérationnels et techniques pour y faire face ;
- ✓ Savoir agir à tous les niveaux (hiérarchie, collaborateurs, équipe, moi) ;
- ✓ Mettre en place un comportement d'adaptabilité.

**METHODOLOGIE** : La formation alterne des moments de pédagogie et de mises en situations, et exercices pratiques. Intégration et personnalisations des thèmes abordés en collectif en fonction de l'objectif de la personne. Validation des acquis et bonne compréhension de la formation collective. Appropriation d'un plan d'action concret et réalisable.

**MODALITE** : Tests QCM d'évaluation des acquis. En présentiel ou distanciel selon les contraintes sanitaires.

**DURÉE** : 2 journées de 6h.

**LIEU** : à déterminer avec l'entreprise.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** : de 8 personnes minimum à 12 maximum.

**COÛT** : 1950,00 € ou devis à demander selon le nombre de stagiaires, de modules et les besoins d'accompagnement.