

Faire Face au Risque de Burn-Out des Collaborateurs

Lien : https://innov-maroc.com/formation/faire-face-au-risque-de-burn-out-des-collaborateurs

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
QLA152

CATÉGORIE
Qualité de Vie au Travail

INNOV MAROC

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Identifier, prévenir et gérer le burn-out chez les collaborateurs
- Créer un environnement de travail positif et épanouissant

POUR QUI ?

- DRH, RRH
- Médecin du travail
- Membre de la CSSCT, du CSE



Programme détaillé

1 / Comprendre la notion de burn-out

- Comprendre ce qu'est le burn-out
- État d'épuisement physique, émotionnel et mental causé par un stress prolongé
- Identifier les différences entre burn-out, stress et dépression
- Comparaison des symptômes et des causes
- Conséquences sur la santé et la performance professionnelle
- Les trois dimensions du burn-out :
- Épuisement émotionnel
- Dépersonnalisation ou cynisme
- Sentiment de diminution de l'accomplissement personnel

2 / Comprendre les facteurs et les signaux déclencheurs du burn-out au travail

- Identifier les causes principales du burn-out
- Surcharge de travail
- Manque de contrôle et d'autonomie
- Récompenses insuffisantes
- Absence de soutien social
- Conflits de valeurs
- Comprendre les signaux d'alerte
- Symptômes physiques : fatigue chronique, troubles du sommeil
- Symptômes émotionnels : irritabilité, démotivation
- Symptômes comportementaux : absentéisme, baisse de performance

INNOV MAROC

3 / Établir des plans de prévention durables

- Identifier les indicateurs et mesurer leur gravité
- Informer pour prévenir
- Sensibiliser les managers à leur rôle
- Faire face aux situations à risque
- Construire un plan de prévention

4 / Accompagner les salariés en phase de burning out

- Soutenir les salariés en difficulté
- Mettre en place un accompagnement adapté
- Créer un environnement de travail sain

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

16 au 17 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
15 au 16 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
15 au 16 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
12 au 13 Août 2027	Présentiel - Casablanca
12 au 13 Oct. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

INOV MAROC

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@innov-maroc.com
Web : https//www.innov-maroc.com

Document généré le 25/11/2026 — Réf : QLA152
INNOV MAROC — Tous droits réservés

INNOV MAROC