



## Formation: Se protéger du *burn-out*

Cette offre de formation vous permettra de mieux comprendre les mécanismes du *burn-out* et de vous en protéger

### Objectifs :

Apprendre à détecter chez soi les signes précurseurs du burnout. Identifier les

mécanismes à l'œuvre dans son environnement.

Agir sur cet environnement pour détourner le mécanisme et se protéger

### Public :

- Managers de proximités
- Cadres intermédiaires
- Cadres supérieurs

### L'intervenante :

Sabine SUAREZ-THOMAS :

06 65 24 81 13 – [sabine.suarez-thomas@welldonelab.org](mailto:sabine.suarez-thomas@welldonelab.org)

Chercheuse en sciences du management, elle montre que le management moderne est malade et qu'il rend malade. Elle réalise ses recherches au cœur des entreprises ou elle initie la coconstruction des outils de gestion afin de protéger la santé des personnes qui travaillent et permettre le développement des entreprises.

Elle a notamment contribué à la rédaction d'un livre : " Épuisement professionnel", sous la direction de Philippe Zawieja et Franck Garnieri, publié chez Armand Colin. L'un des projet phare de Well Done a été retenu pour une communication lors du congrès international "*Wellbeing At Work*", organisé par l'INRS en mai 2019. Elle y présentera la "Clinique du Management et du Travail".

**Durée :** 2 jours

### Programme

#### Jour 1 : Qu'est-ce que le *burn-out* ou épuisement professionnel ?

- Définition : l'épuisement professionnel
- Les causes du burn-out se trouvent dans l'environnement de travail
- Les effets du *burn-out* pour la personne qui le subit et son entourage professionnel et personnel
- Les effets pour l'entreprise (contagions, coûts, baisse qualité...)
- Analyse d'un système complexe qui piège les personnes investies et consciencieuses

---

Well Done

[contact@welldonelab.org](mailto:contact@welldonelab.org)

Siret: 827 450 669 000 11- NAF 7220Z – Le Bourdieu, 33720 BARSAC

Déclaration d'activité auprès du préfet de Région Nouvelle-Aquitaine n° 75.33.10905.33



## Jour 2 : Travail sur les situations de chacun : retrouver des ressources et son pouvoir d'agir

- Mise en partage des situations individuelles
- Analyses des situations types communes
- Élaboration commune de solutions en s'appuyant sur des ressources internes et externes à l'entreprise
- Élaboration de plans d'action individuels

### Méthodes et outils pédagogiques :

- Supports théoriques exploités ensemble puis remis aux candidats
- Utilisation de vidéos de situations de travail conflictuelles captées lors de recherches
- Mises en situation à partir de cas réels collectés par les encadrants entre les deux journées ou scénarisés

### ➤ Date et lieu : Paris : 18 et 19 mars

La formation aura lieu sur la Péniche le Marcounet, amarrée : Quai de l'Hôtel de Ville, 75004 Paris. Port des Célestins, Voie Georges Pompidou, au Pied du Pont Marie. Métro Pont-Marie Ligne 7 / Parking Vinci 48 rue de l'Hôtel de Ville 75004, Paris (<http://www.peniche-marcounet.fr/entreprises/>)

**Nombre de participants :** 12 personnes maximum par groupe.

### Tarif :

**Paris :** Prix de la formation : 800€ en franchise de TVA (2 déjeuners inclus)

Étudiants et demandeurs d'emploi, nous consulter sur les prix

*Salariés d'entreprises adhérentes à OPCALIA, nous contacter. Cette formation peut être éligible à un dispositif qui ramène le prix de la formation à 0€ par salarié pour les entreprises adhérentes à OPCALIA et ayant moins de 50 salariés.*

Well Done est certifié Datadock, nos formations sont éligibles à la prise en charge par tous les OPCA.



Pour vous inscrire ou obtenir plus d'information, n'hésitez pas à nous contacter:

Sabine SUAREZ-THOMAS: 06 65 24 81 13

[sabine.suarez-thomas@welldonelab.org](mailto:sabine.suarez-thomas@welldonelab.org)

---

Well Done

[contact@welldonelab.org](mailto:contact@welldonelab.org)

Siret: 827 450 669 000 11- NAF 7220Z - Le Bourdieu, 33720 BARSAC

Déclaration d'activité auprès du préfet de Région Nouvelle-Aquitaine n° 75.33.10905.33