



FORMATION PRÉVENTION BURN-OUT, BORE-OUT, BROWN-OUT – PBO

Le **burn-out** est le syndrome d'épuisement professionnel qui résulte d'une surcharge de travail.

Au contraire, le **bore-out** est une forme d'épuisement professionnel provoqué par l'ennui et une sous-charge de travail.

Le **brown-out**, quant à lui, est la forme d'épuisement professionnel provoqué par une perte de sens, d'intérêt pour le travail.

Outre ces définitions succinctes, quelles sont les différences, mais aussi les similitudes, entre ces différentes formes d'épuisement professionnel ? et surtout comment les prévenir ?

Durée de la formation :

- 7h réparties sur 1 jour

Effectif :

- INTRA : 10 personnes maximum

Public :

- Toute personne amenée à s'interroger sur les 3 BO tant sur le plan de la prévention que de la recherche de solutions.

Prérequis :

- Comprendre et parler le français.

Accessibilité :

- Cette formation est adaptée à tout public même les personnes présentant un handicap. Nous consulter en amont.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

L'objectif de la formation est de déterminer l'origine des conflits et de les désamorcer grâce à des outils de communication adaptés aux situations de crise.

COMPETENCES DEVELOPPEES

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier et maîtriser les caractéristiques des 3 BO
- Connaître les outils de prévention des 3 BO
- Mettre en place des solutions aux 3 BO

CONTACT :

*France Prévention Secourisme
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER
France MARQUE – Gérante
06 27 22 65 58 / france@fps95.com*



Réglementation :

- Article L.4121-1 du Code du Travail

Méthodes pédagogiques :

- Alternance entre apports théoriques, exercices pratiques et mises en situation

Moyens pédagogiques :

- Vidéoprojecteur, documents INRS, mise à disposition en ligne de documents supports

Encadrement :

- Coach professionnel certifié, formateur en bilan de compétences, et sophrologue

Evaluation :

- Questionnaire d'évaluation en fin de formation

Attribution finale :

- Attestation de formation
- Attestation de présence
- Rapport de formation

Renouvellement :

- Formation continue recommandée régulièrement

Tarif :

- Devis sur demande, sans engagement.
- Inscription à france@fps95.com minimum 1 mois avant la formation.

CONTENU



- **Identifier et maîtriser les caractéristiques des 3 BO**
 - o Appréhender les symptômes du Burn-out
 - o Appréhender les symptômes du Brown-Out
 - o Appréhender les symptômes du Bore-out
- **Connaître les outils de prévention des 3B**
 - o S'approprier la Roue du Flow
 - o S'approprier l'outil motivation
 - o Maîtriser la définition des objectifs
- **Mettre en place des solutions aux 3B**
 - o Identifier les différents partenaires de l'entreprise ou de la santé
 - o Exprimer ses besoins
 - o Donner du sens
 - o Pratiquer une communication assertive

Pratique :

- Etude de cas concrets
- Travaux en sous-groupes et exercices individuels

CONTACT :

France Prévention Secourisme
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER
France MARQUE – Gérante
06 27 22 65 58 / france@fps95.com