

# Faire le point après un burn-out



## Description du programme

Le burn-out est un problème de plus en plus fréquent dans le monde du travail, touchant des individus de tous horizons. Cette formation a pour objectif de vous aider à faire le point après un burn-out, en vous fournissant les outils, les connaissances et les stratégies nécessaires pour vous rétablir, prévenir de futurs épisodes de burn-out, et cultiver un équilibre sain entre vie professionnelle et vie personnelle.

Elle s'adresse à toute personne, quels que soient son métier ou son statut professionnel, qui souhaite comprendre, surmonter et prévenir un burn-out. Que vous soyez employé, manager, entrepreneur, ou simplement intéressé par la gestion du stress et du bien-être au travail, cette formation vous sera bénéfique.

## Objectifs pédagogiques

- Identifier le burn-out
- Connaître les actions de récupération après un burn-out
- Mettre en place des actions de prévention
- Réaliser une auto-évaluation de sa situation

**Durée :** 7 heures - 1 jour(s)

**Tarif :** nous consulter

**Formats disponibles :**  
Inter – Intra – Sur mesure

## Principaux contenus pédagogiques

- Le burn-out
- Les causes du burn-out
- Les conséquences du burn-out
- La récupération après un burn-out
- La prévention
- Réflexion sur son propre parcours

## Méthodes et moyens pédagogiques

- Feuilles de présence
- Exercices d'auto-évaluation
- Discussions et débats
- Quiz

## Public concerné

Tout public

## Prérequis

Aucun

## Accessibilité :

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En cas de besoin, nous étudions les mesures compensatoires appropriées.



■ ■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes : actions de formation et bilans de compétences.

## Nous contacter

Tel : 06 80 40 23 53

Email : [contact@talented-formation.fr](mailto:contact@talented-formation.fr)