

**THÉMATIQUE :** Prévention et santé au travail

**FORMATION :** Mieux connaître le burn-out au travail pour améliorer sa qualité de vie au travail

**OPCO  
SANTÉ**

### DURÉE

- Durée globale estimée :  
\_ 4 \_ heures
- Temps de travail personnel  
estimé : \_ 4 \_ heures

### DATES

- Dates à consulter sur  
la plateforme
- Pour une programmation  
à venir, n'hésitez pas à nous  
contacter à cette adresse  
[plateforme.LMS@opco-sante.fr](mailto:plateforme.LMS@opco-sante.fr)

### ÉVALUATION ET VALIDATION

- Évaluation de la satisfaction de la  
formation par les participants.
- Évaluation des acquis de la  
formation : QCM, exercice de mises  
en situation.
- Certificat de réalisation  
téléchargeable à l'issue  
de la formation

### ORGANISME DE FORMATION

- **Permasens Conseil**



### CONTACTS ET ASSISTANCE

- Organisme de formation :  
Elodie Montreuil  
Email : [elodie.montreuil@permasens.com](mailto:elodie.montreuil@permasens.com)  
Tel : 06.49.82.87.30
- OPCO Santé :  
[Plateforme.LMS@opco-sante.fr](mailto:Plateforme.LMS@opco-sante.fr)

### OBJECTIFS

- Connaître les mécanismes du burn-out et ses manifestations.
- Savoir repérer et détecter les situations à risque et les salariés impactés au sein de son établissement.
- Identifier les leviers de prévention du burn-out permettant d'agir à titre individuel.

### PUBLIC

Tous publics salariés (hors encadrement, direction, cse)

### PRÉREQUIS

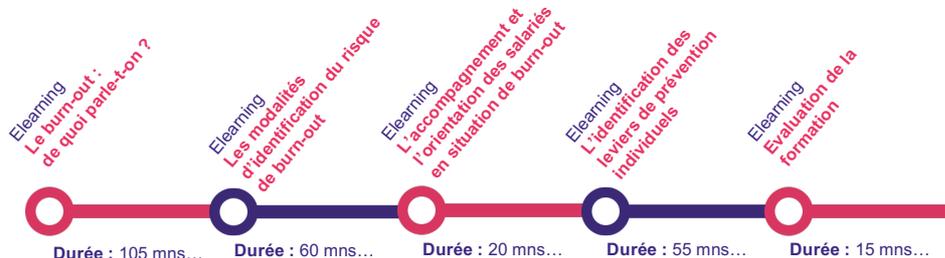
Aucun prérequis

### PROGRAMME

#### Descriptif du programme :

Le Burn-out : de quoi parle-t-on ?  
Les modalités d'identification du risque de Burn-out  
Les leviers de prévention individuels du Burn-out

#### Déroulé pédagogique :



### LES + DE LA FORMATION

Une formation pouvant être réalisée à votre rythme ; une alternance entre des apports de connaissance et des mises en situation vous permettant une meilleure appropriation des acquis.  
Une illustration avec des documentaires : Une remise du support de formation en fin de module.

### QUALITÉS DES FORMATEURS

Elodie Montreuil exerce en tant que consultante spécialisée sur la santé au travail et l'organisation du travail depuis une vingtaine d'années. Elle est l'auteur de l'ouvrage « Prévenir les RPS et améliorer la QVCT » (Dunos, 5<sup>ème</sup> édition, 2023).