

# ATELIER DE MANAGEMENT : PREVENTION DU SUICIDE ET DU BURNOUT

ABURN

## Objectifs

- Prendre du recul, repérer les éléments stressants qui amènent à l'épuisement professionnel
- Diminuer les risques d'épuisement professionnel
- Identifier les signes de la dépression et du burn out afin de pouvoir intervenir et orienter des personnes en souffrance

### Public Visé

Tout public

### Durée

7.00 Heures en présentiel en présentiel  
1 Jour

### Pré Requis

Aucun.

## Parcours pédagogique

### La définition du stress par Hans SELYE :

Identification des causes et des effets du stress pour mesurer les aspects positifs ou négatifs en fonction des individus : exercice individuel et collectif  
*Test d'auto-évaluation de son niveau de stress et débriefing*

### La définition de l'usure professionnelle et du burnout

- Historique et définition de BURN OUT
- Analyse des données psychologiques : les étapes qui conduisent vers le Burn out Le traitement du Burn out pour le « retour à la vie »

### Le rôle et la place du stress dans l'usure professionnelle :

- Une réalité physique
- Une réalité psychologique
- Les phases ou comment se déroule le cycle naturel ?

### Le syndrome de l'épuisement professionnel :

- Un processus à trois dimensions
- Les signes et les symptômes à « voir » et à « entendre », à « déceler » à plusieurs niveaux (les mots et les maux .....)
- Y a-t-il un « profil » à risque ?

### La dépression et les intentions suicidaires

- Les mythes et représentations autour du suicide
- Les données épidémiologiques du suicide en France et dans le monde
- Signes visibles et invisibles
- Approcher une personne souffrant de dépression
- Approcher une personne ayant des intentions suicidaires

*Mises en situation*

### Orientation des personnes souffrant de dépression/burn out et/ ou ayant des intentions suicidaires

- En interne : Service RH – Cellule QVT/Psychologue
- Médecin du travail
- Le numéro d'appel 3114 : 7/7, 24h/24.
- Le dispositif Vigilans.
- Les psychothérapies structurées
- Les stratégies d'auto-aide

ASFO GRAND SUD - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 76310897031

Version : ABURN-20241205

ASFO GRAND SUD

0 800 64 31 33 (n°gratuit)  
contact@groupeffc.com  
www.asfograndsud.com



SIRET : 83420427300017  
Code APE : 8559A  
Organisme de formation enregistré pour le  
n°76310897031 auprès du Préfet de la Région Occitane.  
(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes et les étapes présents dans les situations de stress et d'usure professionnelle
- Repérer les signes précurseurs pour prévenir et /ou gérer les situations
- Identifier ses limites et ses ressources pour agir positivement
- Être en mesure d'approcher une personne atteinte de dépression et/ou d'épuisement professionnel
- Savoir réagir face à une personne en état de crise suicidaire et l'orienter vers des professionnels

## Méthodes et moyens pédagogiques

Apports théoriques et pratiques, jeux de rôle, tests, exercices

## Qualification Intervenant(e)(s)

Anaïs MILLAUD : Psychologue du travail, Consultante Formatrice spécialisée dans les relations interpersonnelles, la communication, la gestion du stress, de l'épuisement professionnel et premiers secours en santé mentale

## Méthodes et modalités d'évaluation

Tour de table, observation par l'analyse des études de cas, attestation de fin de formation

## Modalités d'Accessibilité

Accès PMR