



## Programme de la **Formation** **Prévention du Burnout & Bien-être au travail**

Conformément aux obligations demandées à l'article L 6353-1 du code du travail.  
Notre programme est téléchargeable et mis à jour sur notre site [www.formationconcept.com](http://www.formationconcept.com) ou sur  
demande lors de l'établissement de votre devis de formation.

- 1/Accueil, présentation des stagiaires, signature de la feuille de présence, point administratif.
- 2/Définition des attentes stagiaires
- 3/Présentation Formation Concept et du programme mentionnant les éléments suivants :

### Objectifs :

- Savoir repérer les signes d'alerte individuels d'un surmenage ou d'un épuisement professionnel.
- Savoir identifier, différencier et comprendre les facteurs de risque externes et internes du burnout.
- Savoir prévenir certains de ces facteurs de risque.
- Savoir changer son rapport avec ses émotions et son vécu.
- Savoir aménager, développer et nourrir les conditions optimales pour son bien-être au travail.

### Public visé :

Tout professionnel

### Pré-requis :

- Aucun.

### Moyens pédagogiques :

- Savoir par la connaissance : supports pédagogiques, audio-visuels et cours.
- Savoir par l'expérience : exercices pratiques de Mindfulness (= Pleine conscience).
- Matériel pédagogique : diaporamas, ordinateur, vidéo projecteur.

### Qualification des formateurs :

**Formation Concept** 111 Rue Yves Montand 34080 Montpellier  
Port : **06.24.94.56.40** ou 04.67.75.09.41  
Email : [serviceformationconcept@gmail.com](mailto:serviceformationconcept@gmail.com) Web: [www.formationconcept.com](http://www.formationconcept.com)  
Siret : 48102594800037 N°OF : 91340731834



Formateur diplômé en psychopathologie et psychologie clinique.

## Informations complémentaires :

Le nombre de stagiaires par session est de 2 minimums et 12 maximums.

## Pièces à fournir :

Vous devrez fournir les documents suivants pour valider votre inscription :

- DEVIS SIGNE ET/OU CONVENTION SIGNEE
- EVENTUELLEMENT ACCORD DE PRISE EN CHARGE OPCO
- REGLEMENT de la formation (pour les particuliers ou entreprises sans prise en charge OPCO)

## Programme

Date	
<p style="text-align: center;">J 1 09h00- 12h30</p> <p style="text-align: center;">et de</p> <p style="text-align: center;">13h30- 17h00</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Définitions : burnout / bien-être au travail</li> <li>○ Repérer les signes d'alerte individuels d'un surmenage ou d'un épuisement professionnel / Prévalence / Conduite à tenir</li> <li>○ Identifier, différencier et comprendre les facteurs de risque externes et internes du burnout : Contexte VS Vulnérabilités individuelles</li> <li>○ Etat des lieux des stratégies déjà mises en place 1° par l'entreprise, 2° individuellement pour prévenir le burnout et pour promouvoir le bien-être au travail.</li> <li>○ Réflexions en groupe sur les pistes d'amélioration à apporter : quels moyens, quels outils, quelle marge de manoeuvre...?</li> <li>○ La pleine conscience comme moyen supplémentaire pour prévenir le burnout et améliorer son bien-être au travail : Exercice pratique d'introduction / définition de la pleine conscience / revue de la littérature scientifique sur le sujet (notamment en neurosciences) / processus d'action en jeu / objectifs : écouter son corps, ressentir ses émotions, calmer son mental...</li> </ul>

**Formation Concept** 111 Rue Yves Montand 34080 Montpellier

Port : **06.24.94.56.40** ou 04.67.75.09.41

Email : [serviceformationconcept@gmail.com](mailto:serviceformationconcept@gmail.com) Web: [www.formationconcept.com](http://www.formationconcept.com)

Siret : 48102594800037 N°OF : 91340731834



<p>J 2</p> <p>09h00- 12h30</p> <p>et de</p> <p>13h30- 17h00</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ S'entraîner à passer du mode « faire » au mode « être » par différents exercices pratiques formels de pleine conscience :<ul style="list-style-type: none"><li>- Pour savoir prévenir certains facteurs de risques et de vulnérabilités du burnout.</li><li>- Pour savoir changer son rapport avec ses émotions et son vécu.</li><li>- Pour savoir aménager, développer et nourrir les conditions optimales pour son bien-être au travail.</li></ul></li><li>○ Feedback - Défis rencontrés lors des pratiques - Aides envisagées pour favoriser la pratique VS obstacles à la poursuite de la pratique formelle de la pleine conscience.</li><li>○ Transmission des ressources</li><li>○ Bilan de la formation et mise en perspective des attentes des stagiaires et de l'objectif du formateur / traitement des écarts</li></ul>
---	---

**Durée :**

7h + 7h (Deux journées)

**Méthode :**

Alternance d'exposés théoriques et exercices pratiques et de retours d'expérience.  
Atelier pratiques. Retour d'expérience et écoute active. Echange débat

**Moyens :**

Exposés, avec vidéo projecteur, discussions, support pédagogique

**Lieu :**

Sur site

**Evaluation spécifique validation :**

- Techniques mises en œuvre
- A l'issue de la formation, Formation Concept délivre au stagiaire une attestation de formation mentionnant les objectifs de la formation, la nature et la durée de l'action de formation ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.
- DELIVRANCE DE L'ATTESTATION DE FIN DE FORMATION

**Formation Concept** 111 Rue Yves Montand 34080 Montpellier

Port : **06.24.94.56.40** ou 04.67.75.09.41

Email : [serviceformationconcept@gmail.com](mailto:serviceformationconcept@gmail.com) Web: [www.formationconcept.com](http://www.formationconcept.com)

Siret : 48102594800037 N°OF : 91340731834



Pour une identification des besoins, merci de Contacter le référent Pédagogique.



4/Evaluation des stagiaires (continue par mise en situation ou final par qcm ou évaluation spécifiques)

5/Rendu des résultats d'évaluation

6/Evaluation à chaud de la formation par les stagiaires et lien avec le point n° 2 : attente initiale

7/ Conclusion

8/Signature des documents administratifs

9/ Délivrance de l'attestation sous 72 heures

### **Accessibilité Personnes Handicapées :**

Pour une identification des besoins, merci de contacter le référent pédagogique

**Formation Concept** 111 Rue Yves Montand 34080 Montpellier

Port : **06.24.94.56.40** ou 04.67.75.09.41

Email : [serviceformationconcept@gmail.com](mailto:serviceformationconcept@gmail.com) Web: [www.formationconcept.com](http://www.formationconcept.com)

Siret : 48102594800037 N°OF : 91340731834