



---

## **BURN OUT ET SANTÉ MENTALE**

### **Comprendre, prévenir et agir**

### **Responsabilité individuelle et collective**

---

*Un manager qui prévient le burn-out protège la santé et la performance de son équipe*

**Formation adaptée aux enjeux actuels (santé mentale, qualité de vie et des conditions de travail ...)**

#### **Objectifs généraux :**

- Comprendre le burn out.
- Se connaître pour mieux gérer son énergie.
- S'outiller pour une prévention managériale efficace Conduire collectivement la prévention (risques psychosociaux).
- Mettre en place une démarche participative : Qualité de vie et des conditions de travail.
- Cultiver sa résilience pour retrouver un équilibre de vie.
- Développer une posture de leadership inspirant.

---

## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

---

**La prévention du burn-out mérite effectivement une approche double :**

**Managers** : rôle de prévention, détection des signaux faibles, ajustement du management.

**Collaborateurs** : connaissance de soi, hygiène de vie professionnelle, stratégies de résilience.

Aucun pré-requis nécessaire.

**Un parcours pour protéger la santé mentale et la performance des équipes**

---

## MODALITÉS

---

**Prix :**

**1 000€ TTC par journée.**

**Devis gratuit sur demande: [contact@prismavie-rh.fr](mailto:contact@prismavie-rh.fr)**

*Frais de déplacements à prévoir.*

**Format disponible**

Présentiel ou Distanciel



Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, merci de me contacter afin d'étudier ensemble les possibilités de votre accueil.

**Vous avez la possibilité de sélectionner un ou plusieurs modules, selon vos besoins et votre convenance.**

**Vous pouvez également compléter vos modules de formation par un accompagnement individuel, de type coaching professionnel, ou par des séances d'échanges de pratiques entre pairs, afin de consolider vos acquis et de traiter des situations spécifiques.**

---

## MODULES DE LA FORMATION

---

Chaque module traite d'une thématique spécifique, adaptée aux managers ou aux collaborateurs, et intègre des temps communs afin de renforcer la co-responsabilité.

### *Programme complet - modulable selon vos attentes*

#### **Module 1 - Comprendre le burn-out (public mixte - ½ journée)**

- Comprendre le burn-out et ses conséquences.
- Identifier le lien entre engagement et facteurs de risques psychosociaux (RPS).

#### **Module 2 - Connaissance de soi et gestion de l'énergie (collaborateurs - ½ journée)**

- Détecter ses ressources et signes de stress
- Comprendre le rôle de l'entourage dans la prévention
- Conscience de la responsabilité individuelle et collective

#### **Module 3 - Prévention managériale (managers- 2 journées)**

- Comprendre les RPS et leur impact
- Agir efficacement sur l'environnement professionnel
- Développer une posture de manager ressource

#### **Module 4 - Conduite collective de la prévention (public mixte - 2 journées)**

- Mettre en place une démarche QVCT participative
- Identifier et agir sur les mécanismes collectifs de bien-être

#### **Module 5 - Résilience & équilibre de vie (collaborateurs - 1 journée)**

- Gérer stress et équilibre de vie pro/perso
- Développer assertivité et optimisme

# POURQUOI CHOISIR PRISMAVIE RH ?

Une formation co-construite, au carrefour de la psychologie du travail et de l'accompagnement des transformations humaines.

Cette formation sur le burn-out est née de la rencontre entre deux approches complémentaires : celle d'une, **psychologue du travail** spécialisée auprès des actifs et des organisations sur des thématiques variées :

- Transitions professionnelles,
- Orientation et formation,
- Prévention des risques psychosociaux,
- Qualité de vie au travail,
- Leadership ou encore ,
- Inclusion du handicap.

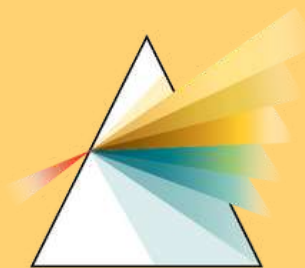
À la croisée de l'individu et du monde professionnel, elle propose un accompagnement **rigoureux** et **bienveillant**, où l'écoute active et l'adaptation des méthodes permettent à chacun de comprendre sa singularité, de clarifier ses projets et de trouver les clés pour avancer avec confiance.

De mon côté, **ingénieure de formation**, j'ai débuté ma carrière en recherche génétique avant de me tourner vers ce qui m'anime profondément : **accompagner les transformations humaines**. Pendant plus de 20 ans, j'ai travaillé au cœur des **secteurs agricole et agroalimentaire**, aux côtés de cadres, techniciens, dirigeants, étudiants, équipes RH et établissements d'enseignement, pour les aider à faire évoluer leurs parcours, relever leurs défis et trouver du sens à leurs transitions.

Animée par la curiosité des dynamiques humaines, j'ai complété ce parcours avec une spécialisation en **bilans de compétences** et en **coaching professionnel**, ainsi qu'une expertise fine dans l'**accompagnement du burn-out**. Mon Master à l'IAE de Poitiers en management et développement des organisations me permet aujourd'hui d'intervenir également sur la mobilité interne, la gestion des conflits et l'accompagnement managérial.

**Ensemble**, nous avons imaginé cette formation comme un espace à la fois **scientifique** et **humain**, où se rencontrent la rigueur de la psychologie du travail, l'expérience de terrain et une profonde écoute des réalités vécues.

**Notre ambition** : donner aux participants des **repères solides**, des **outils concrets** et un **souffle nouveau** pour prévenir, comprendre et mieux accompagner le burn-out dans toutes ses dimensions et protéger sa santé mentale.



# PRISMAVIE RH

*Un manager qui prévient le burn-out protège  
la santé et la performance de son équipe*



**Géraldine LEBRETON**  
Formatrice et Coach professionnelle

**Contactez moi :**

[contact@prismavie-rh.fr](mailto:contact@prismavie-rh.fr)

06 07 79 79 20

[www.prismavie-rh.fr](http://www.prismavie-rh.fr)

**Suivez moi sur :**

LinkedIn & Facebook



PRISMAVIE RH