



---

## **PRÉVENIR LE BURN OUT**

### **Mieux se connaître pour retrouver motivation et préserver sa santé mentale**

---

*Comprendre le burn-out, apprendre à gérer son énergie et retrouver un équilibre durable.*

**Formation adaptée aux enjeux actuels grâce à des outils simples et concrets pour prévenir l'épuisement et renforcer son bien-être mental.**

#### **Objectifs généraux :**

- Définir ce qu'est et ce que n'est pas le burn out.
- Comprendre les mécanismes du stress et du burn-out.
- Identifier les signes d'alerte individuels et organisationnels.
- Découvrir des outils de mesure et d'auto-évaluation.
- Renforcer la connaissance de soi pour mieux gérer son énergie.
- Identifier les leviers de bien-être et de motivation au travail.
- Développer des pistes d'action individuelles.

## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

A toute personne souhaitant mieux se connaître, améliorer son hygiène de vie professionnelle et personnelle et adopter des stratégies de résilience.

Aucun pré-requis nécessaire.

**Une journée pour poser les bases et protéger votre santé mentale !**

## MODALITÉS

**Vous avez la possibilité de compléter cette formation par de l'accompagnement individuel type séance de psychologie ou de coaching professionnel**

● 250€ nets de TVA

*Frais de déplacements à prévoir.*

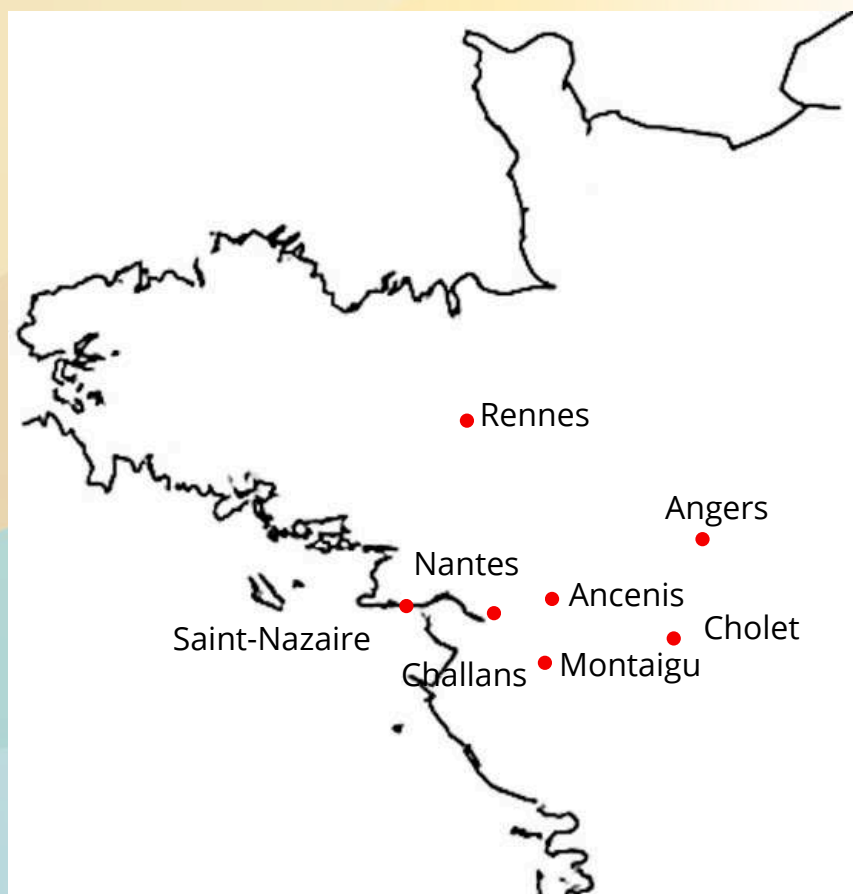
### Format disponible

Présentiel ou Distanciel

Aucun pré requis



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



---

## 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 le burn-out dans toutes ses dimensions et protéger sa santé mentale.

---

# MODULES DE LA FORMATION

---

## **Module 1 – Comprendre le burn-out et la santé mentale (1 h 30 min)**

*Poser les bases, clarifier les concepts.*

- Accueil et présentation du cadre de la formation.
- Mesure de votre vitalité personnelle et professionnelle.
- Définition du burn-out, du stress et de la santé mentale.
- Différences entre stress, fatigue, dépression, et burn-out.

## **Module 2 – Les causes et les signes d’alerte (1 heure)**

*Identifier les facteurs individuels et organisationnels.*

- Causes individuelles : perfectionnisme, surcharge mentale, perte de sens...
- Causes organisationnelles : charge de travail, management, culture d’entreprise.
- Signes avant-coureurs : physiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux.
- Atelier “identifier vos signaux faibles”

## **Module 3 – Présentation des différents outils de mesure du stress (2 heures)**

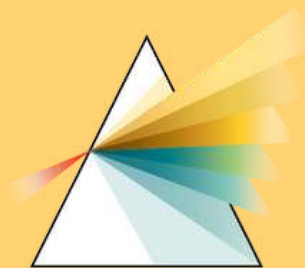
*Comprendre le stress et ses impacts sur la santé mentale.*

- Définition du stress, ses mécanismes et les stratégies d’adaptation
- Outils des mesures officiels (Karasek, Siegrist).
- Atelier “ma bouteille du stress : identifier, évaluer et agir”.

## **Module 4 – Vos ressources personnelles (1 heure 30 min)**

*Renforcer la connaissance de soi et identifier ses sources de motivation.*

- Les leviers de motivations.
- Définitions des valeurs et leurs rôles.
- Identifier vos besoins, les sources et fuites d’énergie.
- Exercice guidé : création de sa “boussole d’énergie” (forces, valeurs, besoins).
- Evaluation à chaud de la formation.



# PRISMAVIE RH

Mieux se connaître pour retrouver motivation et  
préserver sa santé mentale



**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