



---

## 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.*

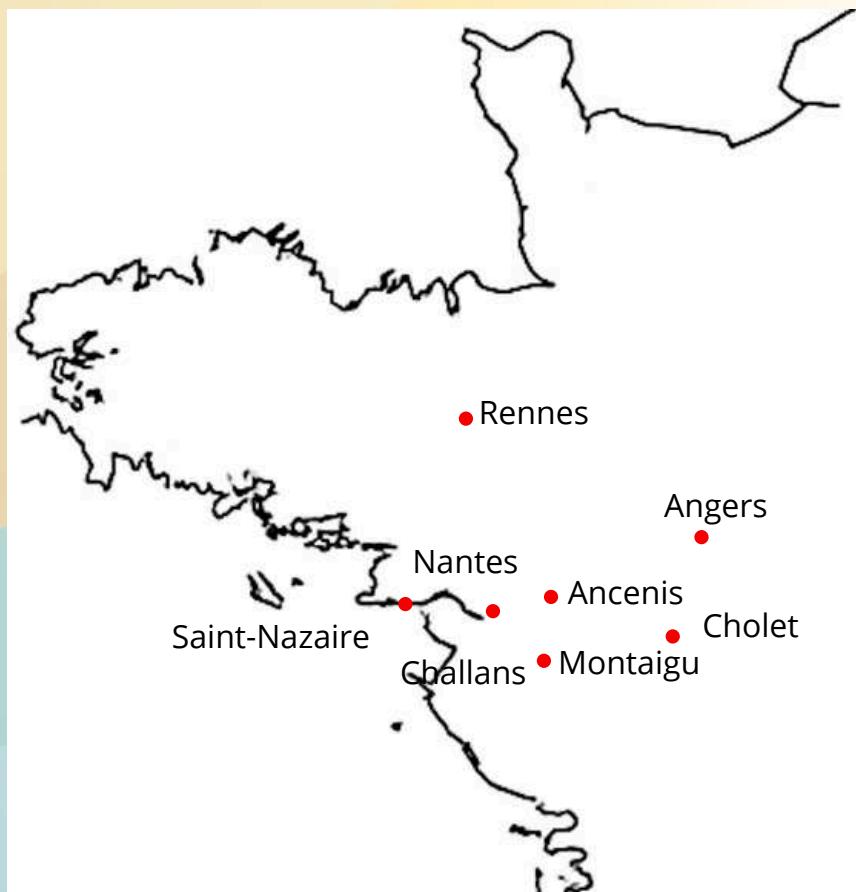
### Format disponible

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, **ingénierie 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)

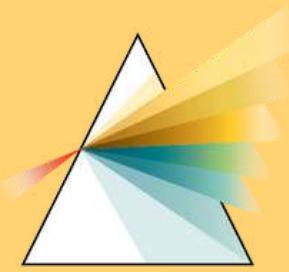
*Comprendre le stress et ses impacts sur la santé mentale.*

- 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