



espace de formations fachstelle für erwachsenenbildung

rue Sessler 7/Sesslerstrasse 7

2502 Biel/Bienne

032 322 66 02

www.effe.ch

info@effe.ch

Burnout, Comment prévenir, comment faire face ?

objectifs

Comprendre le phénomène de burnout, le différencier du stress et de la dépression

Identifier les processus, symptômes, causes et conséquences

Reconnaître les signes précurseurs

Relever les facteurs de risque en entreprise, les leviers pertinents en termes de prévention

Identifier les attitudes et comportements à privilégier à l'égard de soi-même, d'un proche ou d'un collègue

contenu

Qu'est-ce que le burnout ?

Symptômes et manifestations

Principaux facteurs de risque

Conséquences sur la santé et l'entreprise

Comment prévenir et réagir ?

public cible

Toute personne, toute équipe de travail, tout cadre d'entreprise

Le contenu à adapter selon le public cible et les objectifs visés

Max. 12 personnes

dates et durée

Prochaines dates sur demande

1 jour

formateur

Olivier Tilleux, formateur d'adultes

Prix

Sur demande