



Faire Face au Risque de Burn-Out des Collaborateurs

Lien :

<https://maroc-performance.com/formation/faire-face-au-risque-de-burn-out-des-collaborateurs>

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
QLA152

 CATÉGORIE
Qualité de Vie au Travail

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Identifier, prévenir et gérer le burn-out chez les collaborateurs
- ✓ Créer un environnement de travail positif et épanouissant

POUR QUI ?

- ✓ DRH, RRH
- ✓ Médecin du travail
- ✓ Membre de la CSSCT, du CSE



Programme détaillé

1 / Comprendre la notion de burn-out

- Comprendre ce qu'est le burn-out
- État d'épuisement physique, émotionnel et mental causé par un stress prolongé
- Identifier les différences entre burn-out, stress et dépression
- Comparaison des symptômes et des causes
- Conséquences sur la santé et la performance professionnelle
- Les trois dimensions du burn-out :
 - Épuisement émotionnel
 - Dépersonnalisation ou cynisme
 - Sentiment de diminution de l'accomplissement personnel

2 / Comprendre les facteurs et les signaux déclencheurs du burn-out au travail

- Identifier les causes principales du burn-out
 - Surcharge de travail
 - Manque de contrôle et d'autonomie
 - Récompenses insuffisantes
 - Absence de soutien social
 - Conflits de valeurs
- Comprendre les signaux d'alerte
 - Symptômes physiques : fatigue chronique, troubles du sommeil
 - Symptômes émotionnels : irritabilité, démotivation
 - Symptômes comportementaux : absentéisme, baisse de performance

3 / Établir des plans de prévention durables

- Identifier les indicateurs et mesurer leur gravité
- Informer pour prévenir
- Sensibiliser les managers à leur rôle
- Faire face aux situations à risque
- Construire un plan de prévention

4 / Accompagner les salariés en phase de burning out

- Soutenir les salariés en difficulté
- Mettre en place un accompagnement adapté
- Créer un environnement de travail sain

🔗 Approche pédagogique

- ✓ Support Ecrit et Projection
- ✓ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✓ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✓ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✓ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✓ Test de Validation des Acquis des Connaissances

📅 Prochaines dates programmées

📅 21 au 22 Juil. 2026

📍 Présentiel - Casablanca

📅 17 au 18 Sep. 2026

📍 Distanciel

📅 17 au 18 Nov. 2026

📍 Distanciel

📅 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

📍 Réservation & Renseignements

📞 **Téléphone** : +212 522 247 210

✉️ **Email** : contact@maroc-performance.com

🌐 **Web** : <https://www.maroc-performance.com>

Document généré le 24/06/2026 — Réf : QLA152

Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance