QVCT - QUALITÉ DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL

Burn out : repérer les signaux, accompagner le salarié et organiser son retour

L'épuisement professionnel s'installe rarement d'un coup. Il se lit d'abord dans des signes que l'entourage professionnel remarque sans les nommer : un collaborateur qui allonge ses journées sans avancer, qui s'isole ou qui multiplie les erreurs inhabituelles. Faute de repères, le manager hésite entre l'intrusion et l'indifférence, et l'organisation découvre la situation au moment de l'arrêt de travail. Ces trois heures donnent des repères clairs à ceux qui sont en première ligne. Le participant apprend à conduire un échange avec un collaborateur en difficulté sans poser de diagnostic, à mobiliser les bons relais et à préparer un retour d'absence progressif.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
0,43 jour — 3 h	**À distance**	**À partir de 520 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Managers de proximité et responsables des ressources humaines ainsi que membres du comité social et économique et référents santé au travail.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Distinguer l'épuisement professionnel du stress passager et d'autres difficultés
- Repérer les signaux d'alerte observables dans l'activité et le comportement
- Conduire un échange avec un collaborateur en difficulté sans poser de diagnostic
- Orienter vers les relais internes et externes compétents
- Préparer le retour d'absence et les aménagements du poste
- Identifier les facteurs organisationnels à corriger en amont

03 Programme détaillé

M1 Reconnaître la situation

- Nommer ce qu'on observe sans diagnostiquer
- Ce qui distingue l'épuisement professionnel d'une surcharge passagère
- Signaux observables dans l'activité les relations et le comportement
- Facteurs liés à l'organisation du travail et facteurs individuels
- Limites du rôle du manager et de la fonction ressources humaines
- À retenir : Observer et décrire des faits relève du manager tandis que le diagnostic appartient au professionnel de santé.

M2 Accompagner le collaborateur

- Ouvrir le dialogue et mobiliser les relais
- Préparation et cadre d'un échange sur une situation préoccupante
- Formulation à partir de faits observés plutôt que d'interprétations
- Réaction face au déni ou au refus d'aborder le sujet
- Relais internes et externes mobilisables et confidentialité
- Suivi de la situation dans la durée
- Mise en situation : Un participant conduit un échange avec un collaborateur qui minimise sa situation et refuse toute aide.

M3 Organiser le retour et prévenir

- Reprendre le travail sans rejouer le scénario
- Préparation de la reprise avec le salarié et les relais compétents
- Aménagement de la charge et du périmètre au retour
- Information de l'équipe et traitement du travail accumulé
- Analyse des causes organisationnelles et actions collectives
- Cas pratique : Les participants construisent la séquence de retour d'un collaborateur après une absence longue.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
À distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
- OPCO et plan de développement des compétences
- FAF et CFP
- France Travail
- Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 520 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr