

DÉTECTER ET PRÉVENIR LE BURN-OUT DANS SON ÉQUIPE

Formation destinée aux managers et responsables d'équipe

Repérer les signaux faibles et agir avant qu'il ne soit trop tard

Durée : 4 heures	Modules : 4 modules
Leçons : 16 leçons	Public : Managers et responsables d'équipe
Format : 100 % en ligne, asynchrone	Organisme : N° 11757351875
Certification : Qualiopi	Tarif : Sur devis

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Description de la formation

Cette formation vous permet d'aller au-delà des idées reçues sur le burn-out pour acquérir une lecture précise des signaux d'épuisement. Vous apprendrez à distinguer fatigue passagère et épuisement professionnel, à repérer les facteurs de risque dans votre organisation, et à intervenir au bon moment avec les bons mots. Vous découvrirez comment ajuster concrètement la charge de travail, mobiliser les relais adaptés, et construire une culture d'équipe qui prévient l'épuisement plutôt que de le gérer en urgence. Cette approche pratique s'appuie sur des mises en situation réalistes et vous donne les outils pour protéger durablement vos collaborateurs.

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre le burn-out — ce que c'est vraiment	4 leçons
MODULE 2	Détecter les signaux faibles	4 leçons
MODULE 3	Agir au bon moment	4 leçons
MODULE 4	Construire une culture qui prévient l'épuisement	4 leçons

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le mécanisme de l'épuisement professionnel et ses trois dimensions
- Identifier les facteurs de risque organisationnels dans votre équipe
- Repérer les signaux comportementaux et indirects avant la crise
- Ouvrir le dialogue avec un collaborateur en difficulté sans le braquer
- Ajuster concrètement la charge de travail et mobiliser les bons relais
- Mettre en place des rituels de prévention durables au sein de l'équipe

Informations générales

Durée	4 heures
Public visé	Managers et responsables d'équipe souhaitant prévenir l'épuisement professionnel de leurs collaborateurs
Prérequis	Aucun
Tarif	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Leçon 1 - Ce que le burn-out est et ce qu'il n'est pas

- Distinguer fatigue, démotivation et véritable épuisement professionnel
- Les trois dimensions du burn-out : épuisement, cynisme, perte d'efficacité
- Comprendre le déséquilibre durable entre charge et ressources
- Pourquoi vos meilleurs éléments sont souvent les plus exposés

Leçon 2 - Le mécanisme de l'épuisement — comment on en arrive là

- La phase d'engagement intense qui précède la chute
- L'accumulation silencieuse de la charge mentale sur plusieurs mois
- Le rôle du sur-investissement et de la difficulté à dire non
- Pourquoi le collaborateur est souvent le dernier à voir venir le burn-out

Leçon 3 - Les facteurs de risque dans votre organisation

- Facteurs liés au poste : surcharge, manque d'autonomie, objectifs flous
- Facteurs liés au management : reconnaissance absente, injonctions contradictoires
- Facteurs liés au contexte : changements permanents, hyperconnexion, isolement
- Identifier les zones à risque dans votre propre équipe

Leçon 4 - Mises en situation — repérer le risque autour de vous

- Analyser le cas d'un collaborateur performant qui s'isole et travaille tard
- Décrypter le passage de l'enthousiasme au cynisme et à la critique
- Interpréter une baisse de qualité inhabituelle chez une personne fiable
- Retour réflexif : qu'est-ce qui aurait dû vous alerter et à quel moment

Leçon 1 - Les signaux comportementaux à observer

- Repérer les changements d'humeur, d'énergie et de présence
- Observer le retrait progressif des échanges informels et de la vie d'équipe
- Identifier l'irritabilité, les erreurs inhabituelles, les oublis
- Distinguer une mauvaise passe passagère d'un vrai signal d'alerte

Leçon 2 - Les signaux que vous ne voyez pas directement

- Indicateurs indirects : absentéisme, présentéisme, congés repoussés
- Décoder ce que disent les autres membres de l'équipe sans le formuler
- Repérer les signaux physiques que le collaborateur masque au travail
- Comprendre pourquoi silence et sur-performance peuvent être des alertes

Leçon 3 - Observer sans surveiller — la bonne posture

- La différence entre attention bienveillante et contrôle anxiogène
- Rester attentif sans infantiliser ni stigmatiser
- Identifier les biais qui vous font passer à côté des signaux
- Construire une vigilance partagée au sein de l'équipe

Leçon 4 - Mises en situation — lire correctement les signaux

- Distinguer les vrais signaux des fausses alertes à partir d'une description
- Repérer ce que vous avez tendance à minimiser ou à ignorer
- Reconstituer la trajectoire d'un épuisement à partir de signaux dispersés
- Construire votre grille d'observation personnelle

Leçon 1 - Ouvrir la conversation sans braquer

- Choisir le bon moment et le bon lieu pour aborder le sujet
- Utiliser les formulations qui ouvrent le dialogue plutôt que de le fermer
- Exprimer une inquiétude sans poser de diagnostic

- Réagir de manière adaptée si le collaborateur nie ou se ferme

Leçon 2 - Ajuster la charge concrètement

- Réduire la pression sans donner l'impression de sanctionner
- Prioriser, déléguer, reporter : les arbitrages à faire avec le collaborateur
- Mettre en place des aménagements temporaires qui font vraiment la différence
- Éviter de reporter la charge sur le reste de l'équipe

Leçon 3 - Mobiliser les bons relais

- Savoir quand et comment orienter vers le médecin du travail
- Comprendre le rôle des RH, du service de santé au travail et des dispositifs d'écoute
- Identifier ce qui relève de vous et ce qui ne relève pas de vous
- Agir rapidement quand la situation devient préoccupante

Leçon 4 - Mises en situation — intervenir efficacement

- Engager la conversation avec un collaborateur qui minimise tout
- Réduire la charge sans pénaliser l'équipe
- Orienter vers les bons relais quand la situation s'aggrave
- Les phrases précises qui débloquent ces conversations

MODULE 4

Construire une culture qui prévient l'épuisement

4 leçons

Leçon 1 - Le management qui protège au quotidien

- Donner de l'autonomie et de la clarté en même temps
- Utiliser la reconnaissance régulière comme levier de prévention efficace
- Réguler la charge en continu plutôt qu'en urgence
- Donner l'exemple : le droit à la déconnexion commence par vous

Leçon 2 - Installer des rituels d'équipe protecteurs

- Mettre en place des points réguliers qui permettent de détecter tôt
- Créer un climat où on peut dire « je n'y arrive plus »
- Réguler la pression collective et les pics d'activité
- Faire de la prévention un sujet d'équipe, pas un tabou individuel

Leçon 3 - Accompagner le retour après un arrêt

- Préparer le retour avec le collaborateur et le médecin du travail
- Comprendre le risque de rechute et comment l'éviter
- Réintégrer progressivement sans surcharger ni mettre à l'écart
- Réajuster durablement l'organisation du poste

Leçon 4 - Mises en situation — ancrer la prévention dans la durée

- Préparer le retour d'un collaborateur après un burn-out
- Gérer un pic d'activité prolongé au sein de votre équipe
- Mettre en place vos premiers rituels de prévention
- Élaborer votre plan d'action concret pour les trois prochains mois

Modalités pédagogiques

- Formation en ligne asynchrone accessible 24h/24
- Vidéos pédagogiques et supports téléchargeables
- Mises en situation réalistes et exercices pratiques
- Grilles d'observation et outils d'intervention directement applicables
- Attestation de fin de formation délivrée par DYNSEO