



Fatigue et burn-out : Décrypter les signaux et se préserver au quotidien



Public

Accessible à l'ensemble des salariés de l'entreprise, sans distinction de fonction ou de niveau hiérarchique



Durée

7 heures
1 journée ou 2 demi-journées
selon les besoins



Format

Présentiel (dans vos locaux ou dans les nôtres) ou distanciel



Prérequis

Aucun prérequis



Objectifs

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Définir les **mécanismes et les signaux de la fatigue, de l'épuisement et du burn-out**,
- Identifier des **actions à intégrer dans les pratiques quotidiennes** pour se préserver de manière pérenne.



Contenu

Décrypter l'épuisement et préserver ses ressources individuelles

- Définir l'épuisement professionnel (burn-out) et ses dynamiques associées (bore-out, brown-out) pour comprendre le processus d'effondrement des ressources
- Différencier les formes de fatigue (physique, cognitive, émotionnelle, éthique) et les besoins spécifiques associés à chacune d'elles
- Repérer ses propres signaux d'alerte (manifestations physiques, cognitives, émotionnelles et comportementales)
- Appliquer des pratiques réparatrices et protectrices sur les quatre dimensions du repos (corps, esprit, émotions, sens) pour restaurer ses ressources individuelles



contact@entresensconseil.com
05 61 25 15 57

→ Modalités spécifiques

Méthodes pédagogiques et moyens mobilisés

Alternance d'apports théoriques et pratiques par le biais d'échanges, d'exercices et d'analyse.

- Apports théoriques
- Intervention de Psychologues Sociales du Travail et des Organisations
- Temps d'échanges du groupe, discussions
- Exercices pratiques, mises en situation, études de cas concrets
- Support numérique (remis à la fin de la formation)

Modalités d'évaluation

- Auto-évaluation, auto-positionnement
- Quiz final, voire intermédiaires

Cette formation est non certifiante.

Une attestation de fin de formation individuelle ainsi qu'un certificat de réalisation seront transmis.

Une évaluation en fin de session sera proposée afin de mesurer la satisfaction et de recueillir les appréciations de chaque stagiaire.

Assistance technique

- Assistance technique et pédagogique : Pour toute question relative aux supports de cours ou aux outils, une assistance est disponible par email à juliette.conoir@entresensconseil.com
- Accessibilité handicap : Nos parcours font l'objet d'une étude de faisabilité pour répondre à des besoins spécifiques. Pour toute demande d'aménagement, contactez notre référente handicap : louise.ittel--pachebat@entresensconseil.com

Tarif

A partir de 700 Euros HT / jour

Les tarifs indiqués sont susceptibles de varier en fonction du nombre de participants, du contenu personnalisé de la formation, de la durée, de la localisation de l'intervention et des éventuels frais de déplacement. Un devis détaillé et adapté à vos besoins sera établi sur demande.

Modalités d'accès

Inscription sur devis personnalisé. Les sessions sont planifiées d'un commun accord selon les disponibilités réciproques, avec un délai minimum d'accès de 15 jours après signature.

Dernière mise à jour le 31/07/2026



**ENTRESENS
Conseil**

Société d'Exercice Libéral à Responsabilité Limitée
de Psychologues au capital social de 600 Euros.
SIRET : 934 950 825 00018

11 rue du Rempart Saint-Étienne, 31000 Toulouse
05 61 25 15 57 - contact@entresensconseil.com