



Performer sans s'épuiser : éviter Burn-out, Brown-out et Bore-out

2 jours
14 heures

Comment concilier performance sans risquer l'épuisement ? Inspirée par les recherches récentes en neurosciences (Approche Neurocognitive et Comportementale), cette formation vous aide à identifier les signaux d'alerte, à comprendre les mécanismes profonds du burn-out, bore-out et brown-out, et à agir efficacement en prévention comme en accompagnement. Elle propose des solutions concrètes pour préserver l'énergie individuelle et favoriser une performance durable.



Objectifs de la formation

- Comprendre le syndrome de l'épuisement professionnel face à l'enjeu de la performance
- Identifier les mécanismes cérébraux qui sous-tendent la performance et le risque d'épuisement professionnel
- Identifier les signaux faibles du risque d'épuisement et utiliser un outil de diagnostic
- Formuler des pistes de prévention pour diminuer les risques d'épuisement
- Identifier les solutions d'accompagnement pour des cas avérés de burn-out
- Réunir les conditions pour favoriser une culture de performance durable au travail



Public

Toute personne concernée par le sujet de l'épuisement professionnel et de sa prévention



Contenu de la formation

Performance
INNER X SKILLS

JOUR 1 (7h)	Comprendre et détecter • Le syndrome de l'épuisement professionnel face à l'enjeu de la performance • Identifier les mécanismes cérébraux qui sous-tendent la performance et le risque d'épuisement professionnel (introduction à l'Approche Neurocognitive et Comportementale) • Comprendre le lien entre performance et épuisement professionnel • Comprendre le processus et décrypter « l'équation » de l'épuisement professionnel : facteurs internes (individuels) versus facteurs externes (organisationnels, managériaux) • Savoir identifier les signaux faibles du risque d'épuisement professionnel • Poser le diagnostic en s'appuyant sur le MBI (<i>Maslach Burnout Inventory</i>), analyse du risque d'épuisement et ses 3 dimensions : Burn-out, Brown-out, et Bore-out (auto-test)
JOUR 2 (7h)	Prévenir • Comprendre les 3 niveaux de prévention de RPS • La prévention secondaire : diminuer les risques d'épuisement en mettant en place une organisation et des moyens adaptés et des actions concrètes • La prévention tertiaire : accompagner les cas avérés et préparer leur retour au travail en minimisant les risques de rechute • La prévention primaire : sensibiliser tous les acteurs aux risques d'épuisement et éliminer les causes principales ; évoluer ensemble vers une culture de performance durable



Prérequis

Aucun



Dates

- Mardi 2 et mercredi 3 juin 2026
- Mardi 15 et mercredi 16 décembre 2026



Tarifs

Consulter le bulletin d'inscription.