

A.02 — Prévenir et repérer le burn-out dans son équipe : le manager acteur de la santé au travail

Durée	4 heures (demi-journée)
Public visé	Managers opérationnels, responsables RH, dirigeants
Prérequis	Aucun
Modalités	Présentiel Intra-entreprise Inter-entreprises
Effectif	Minimum : 2 personnes / Maximum : 10 personnes

Objectif général

À l'issue de l'atelier, les managers savent identifier les signaux précoces d'épuisement professionnel dans leur équipe et disposent d'outils concrets pour agir préventivement.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure de :

- Distinguer stress ponctuel, stress chronique et burn-out : définitions et mécanismes
- Identifier les signaux faibles d'épuisement professionnel chez un collaborateur
- Adapter sa posture managériale pour prévenir et ne pas aggraver la situation
- Mobiliser les ressources internes et externes adaptées

Programme détaillé

- Burn-out - Bore-out - Brown-out : définitions, mécanismes et réalités chiffrées
- Les signaux d'alerte : comportements, performance, relationnel – grille d'observation
- Le rôle et les limites du manager face à un collaborateur en difficulté
- Comment aborder la situation : posture, mots, timing
- Les ressources mobilisables : médecin du travail, CSSCT, soutien psychologique
- **Atelier** : Analyse de cas et construction du répertoire de signaux

Méthodes pédagogiques

La formation s'appuie sur une pédagogie active et participative, combinant :

- Apports synthétiques alternant avec des mises en pratique immédiates
- Ateliers pratiques sur des situations réelles apportées par les participants
- **Format court et opérationnel** : chaque point est directement applicable.

Modalités d'évaluation

- **Évaluation des acquis des participants**

Évaluation diagnostique en ouverture (questionnement collectif)

Évaluation formative continue (atelier d'analyse de cas)

- **Évaluation de la satisfaction**



Gentile RH Consulting

Anticiper – Adapter – Performer

Questionnaire de satisfaction à chaud
Questionnaire à froid (3 mois)

Moyens pédagogiques

- Support de formation remis aux participants
- **Livrables** : grille d'observation des signaux précoces de burn-out

Moyens d'encadrement

La formation est animée par Sylvie Gentile, formatrice professionnelle certifiée et recruteuse indépendante depuis 2021, disposant de près de 20 ans d'expérience managériale.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Pour toute demande d'adaptation pédagogique ou organisationnelle, merci de contacter le référent handicap :

- Sylvie Gentile
- Contact : 07.54.392.385 / contact@gentile-rh-consulting.fr

Modalités et délais d'accès

Inscription

- Renseignements : contact@gentile-rh-consulting.fr / 07.54.392.385
- Inscription : Après analyse du besoin et validation du programme, de la convention et du devis
- Accès à la formation après validation de l'inscription
- Délai d'accès moyen : 7 jours (nous contacter pour toute demande spécifique)

Grille tarifaire

Modalités	Tarifs
Intra-entreprise (jusqu'à 10 pers.)	900 € HT / groupe
Inter-entreprises (par participant)	270 € HT / pers.
Sur-mesure / Conseil intégré	Sur devis

- Inclus : Collation
- Session garantie à partir de 2 stagiaires
- TVA non applicable selon art. 261.4.4° du CGI
- Formation éligible à une prise en charge par votre OPCO, sous réserve de validation de votre dossier de financement. L'obtention d'un financement public pour une action de formation professionnelle répond à des règles et des conditions qui vous engagent. Pour plus d'informations nous contacter.

DATES SESSIONS INTER

14 octobre 2026 / 28 janvier 2027 / 18 mai 2027

Montpellier (lieu à définir) / Présentiel / 10 participants maximum

Sylvie Gentile - Gentile RH Consulting - 15 Avenue de Naples - 34080 Montpellier 07.54.392.385.

contact@gentile-rh-consulting.fr

SIRET : 90235714400010 - APE : 7022Z - Déclaration d'activité : 76341144034 – Certificat Qualiopi : 25FOR02167.1

Mise à jour : Mai 2026 V1