PROGRAMME DE FORMATION

Prévenir le burn-out : guide pratique pour les managers

Prévention & Sécurité au travail

RÉFÉRENCE	VERSION	ÉDITION	DOMAINE
WF-0678	V2026-005	3 novembre 2026	Prévention & Sécurité au travail

DURÉE	MODALITÉ	PROGRAMME	SANCTION
7 h	Distanciel asynchrone (e-learning)	3 modules 6 leçons	Attestation et certificat de réalisation

Objectifs pédagogiques

- Expliquer ce que recouvrent les risques psychosociaux et l'épuisement professionnel, et les facteurs liés au travail qui y exposent.
- Situer le rôle du manager dans les obligations de prévention de l'employeur et parmi les acteurs de la santé au travail.
- Évaluer et réguler la charge de travail d'une équipe, et faire remonter les arbitrages nécessaires.
- Renforcer au quotidien l'autonomie, le soutien, la reconnaissance et le respect des temps de repos.
- Repérer des changements observables dans le travail d'un collaborateur sans porter de jugement sur sa santé.
- Conduire un entretien d'échange, orienter vers le médecin du travail et les ressources adaptées, et préparer un retour au travail.

L'essentiel de la formation

Public visé

Managers de proximité et managers intermédiaires, chefs de service, dirigeants de TPE-PME et responsables RH qui veulent prévenir l'épuisement professionnel dans leur équipe en agissant sur l'organisation du travail et en sachant réagir et orienter lorsqu'un collaborateur semble en difficulté.

Prérequis

- Encadrer une équipe ou s'apprêter à le faire ; aucune connaissance préalable en prévention des risques psychosociaux n'est exigée.
- Utiliser un tableur pour des opérations simples (saisie, sommes).
- Disposer d'un ordinateur avec une connexion internet et un navigateur récent.

Modalités et déroulement

Formation à distance, accessible en ligne, en 7 heures réparties en trois modules. Un cas fil rouge suit Sarah Lemaire, responsable du support client d'Orvane, éditeur fictif de logiciels, dont l'équipe est en surcharge après une nouvelle version. Chaque leçon associe une courte vidéo de mise en situation ou d'explication, une fiche de synthèse, puis deux mises en situation corrigées : études de cas, exercices de charge au tableur, scénarios de décision, échanges simulés avec un collaborateur ou un directeur, rédaction et analyse d'erreurs. Aucun contenu ne porte sur le diagnostic médical : le manager agit sur le travail et oriente. Temps de formation : environ 65 % de mises en situation, 20 % d'apports et 15 % d'évaluation. Accompagnement par un formateur par messagerie.

Méthodes pédagogiques

- Positionnement en début de parcours
- Apports en vidéo : explications et démonstrations
- Mises en situation et scénarios à décisions
- Études de cas
- Exercices d'application et mises en pratique corrigées
- Quiz et QCM d'auto-évaluation
- Accompagnement et retours du formateur

Répartition du temps de formation : **20 %** théorique · **41 %** pratique · **39 %** évaluation

Moyens pédagogiques et techniques

- Plateforme de formation en ligne, accès individuel à distance
- Vidéos pédagogiques
- Fiches de synthèse
- Quiz et exercices interactifs en ligne
- Correction des productions sur grille de critères
- Messagerie avec le formateur

Modalités d'évaluation

Positionnement initial (non éliminatoire) ; productions vérifiées sur grilles critériées ; échanges simulés et scénarios notés ; quiz à la fin de chaque module ; évaluation finale composée d'un cas pratique (diagnostic des facteurs, régulation de charge, préparation d'un entretien et d'une orientation) et d'un questionnaire. Seuil de réussite interne : 70 %.

Sanction

Une attestation de fin de formation et un certificat de réalisation sont remis au participant sous réserve de la réalisation du parcours.

Cette formation n'est pas présentée comme préparant à une certification enregistrée : elle ne comprend ni inscription ni présentation à des épreuves de certification, et n'ouvre droit à aucune délivrance de certification ni au financement par le CPF.

Modalités et délais d'accès

La demande d'inscription peut être effectuée par téléphone, par courrier électronique ou au moyen du formulaire en ligne.

Un entretien ou un questionnaire de positionnement permet de vérifier l'adéquation de la formation avec les besoins, le niveau initial et les prérequis du candidat.

L'inscription devient définitive après validation du dossier administratif, acceptation des documents contractuels et, le cas échéant, confirmation du financement.

Les accès à la plateforme sont généralement activés sous 48 à 72 heures ouvrées après validation complète du dossier.

Les formations à distance sont proposées en entrées et sorties permanentes, sous réserve des délais ou dates imposés par le financeur ou le certificateur.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Vidéos sous-titrées et transcrites, fiches compatibles avec les lecteurs d'écran, navigation au clavier ; les exercices de tableur sont proposés avec un modèle à cellules libellées. Le sujet peut faire écho à une situation personnelle : chaque module rappelle les interlocuteurs vers qui se tourner, dont le médecin du travail. Référent handicap joignable à handicap@will-formation.com pour étudier toute adaptation (durée, supports, matériel).

Tarif de la formation

Prix : **560 €**

Financement : prise en charge possible par les organismes financeurs, selon les critères d'éligibilité applicables.

Qualiopi processus certifié

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION. Certificat QUA25070009. WILL FORMATION — Société par actions simplifiée à associé unique au capital de 30 000 € — NDA 11757059675 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) — SIRET 893 713 180 00014 — 01 85 09 25 99 — info@will-formation.com — www.will-formation.com

Programme détaillé

3 modules, 6 leçons — durée totale 7 h.

01 Comprendre l'épuisement professionnel et le rôle du manager

1. Risques psychosociaux et épuisement professionnel : de quoi parle-t-on ?
2. Prévenir : les responsabilités et les relais

02 Agir sur l'organisation du travail

1. Évaluer et réguler la charge de travail
2. Autonomie, soutien et reconnaissance au quotidien

03 Repérer, échanger, orienter et accompagner le retour

1. Repérer des signaux observables sans diagnostiquer
2. Conduire l'entretien, orienter et préparer le retour