

# ■ Souffrances au travail ou quand le stress prend le dessus...

**T**rop d'exemples viennent nous rappeler que le travail, dans sa pénibilité, peut entraîner des conséquences dramatiques pour la personne et conséquemment pour l'organisation qui l'emploie.

Phénomène relativement récent, l'épuisement professionnel ou 'burnout' concerne un nombre grandissant de personnes en entreprise. Alors que le travail permet d'exercer et d'étendre ses compétences, d'obtenir un statut professionnel, une sécurité matérielle et de développer ses relations, il peut parfois prendre une tournure détestable jusqu'à gâcher une vie entière.

S'il n'existe pas de solution miracle au mal-être en entreprise, il pourrait néanmoins exister dans celle-ci des espaces de médiation et des temps de rencontre (groupes de parole) pour soulager et exprimer certaines souffrances, tout en respectant les objectifs et la culture de l'entreprise.

Et si on prenait ce problème à bras-le-corps ?

## ■ Objectifs

- Identifier la différence entre stress et burnout
- Comprendre les exigences du travail
- Mesurer l'importance des relations interpersonnelles: l'importance de la coopération
- Soutenir et être soutenu
- Identifier les différences individuelles face à l'épuisement professionnel
- Mesurer, prévenir et traiter l'épuisement professionnel

## ■ Contenu

- Les différents types et conceptions du stress au travail.
- Les attitudes et les comportements face au stress.
- Les exigences du monde professionnel: charge de travail, les formes d'insécurité, les rôles dans l'entreprise, le conflit vie privée/vie professionnelle.
- Les relations interpersonnelles: les clients, les relations avec les collègues et l'organisation.
- Justice au travail et épuisement professionnel.
- Les caractéristiques individuelles face au burnout: biographiques, les facteurs de personnalité.
- Les interventions possibles pour traiter l'épuisement professionnel.

## ■ Public concerné

La formation est particulièrement destinée :

- À toute personne confrontée à des situations professionnelles « sensibles ».

## ■ Durée proposée

- 18 heures (sur trois jours, 2 + 1 )

### **Renseignements**

Christine PROTIN

☎ **03 20 42 07 91**

lat.protin@orange.fr



**IAT-Entreprise France-Belgique**  
169, rue Sadi Carnot  
59350 St André (Lille)

Tél. Fax. **03 20 40 75 93**

<http://www.iat-entreprises.com>