



FORMATION EN PRÉSENTIEL

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Dernière mise à jour le 02/10/2025.

OBJECTIF

- Définir Stress, burn-out
- Savoir comment éviter un burn-out
- Savoir Développer son assertivité, résilience et lâcher-prise

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- *Aucune description*
- *Aucune description*
- *Aucune description*

PUBLIC CONCERNÉ

Tous

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

sur inscription et dossier

Tarif

NOUS CONSULTER

Réf.

ROG001

Contact

0262251054
formation@reusit.re
www.reusit.re

PRÉ-REQUIS

Aucun

MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

activité démonstrative, quizz



Niveau

Sans niveau de qualification



Modalité

Présentiel



Effectif par session

2 mini > 15 maxi



Durée

14 heures / 2 jour(s)



PROGRAMME

n°1 : Stress, burn-out : de quoi parle-t-on ?

n°2 : Le Burn out comment l'éviter

n°3 : Développer votre assertivité, résilience et lâcher-prise

INTERVENANT(S)

ROQUIER

ÉVALUATION

QCM

ATTRIBUTION FINALE

Attestation individuelle de formation