



PRÉVENTION DU BURN-OUT

# LA GESTION DE LA SANTÉ EN ENTREPRISE DE SWICA.

PARCE QUE LA SANTÉ  
PASSE AVANT TOUT

**SWICA**



# Prévention du burn-out

## Phénomène de mode ou maladie de civilisation?

Le burn-out est un épuisement physique, psychique et émotionnel. Certains parlent de phénomène de mode, d'autres prévoient une explosion des cas. L'OMS définit le burn-out comme un «syndrome résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès». Force est de constater qu'un nombre croissant de (jeunes) salariés sont victimes de burn-out. La plupart s'adressent beaucoup trop tard à un spécialiste. Médecins et spécialistes s'entendent sur un point: le burn-out n'est pas une fatalité et pourrait être évité dans de nombreux cas.

### Groupe cible

- Ensemble du personnel

### Objectifs

Les participants connaissent

- la différence entre burn-out et dépression;
- les tableaux cliniques du burn-out et de la dépression;
- les facteurs qui favorisent l'apparition d'un burn-out ou d'une dépression;
- les possibilités de protection contre le burn-out et les recours disponibles.

### Contenu

- Définition du burn-out et de la dépression
- Modèle de phases du burn-out
- Distinction entre burn-out et dépression
- Aides contre le stress chronique et le burn-out

### Méthode

- Conférence ou séminaire avec travaux de groupes
- En option: coachings individuels à la suite d'une manifestation

### Intervenants

- Spécialiste en gestion de la prévention

### Participants

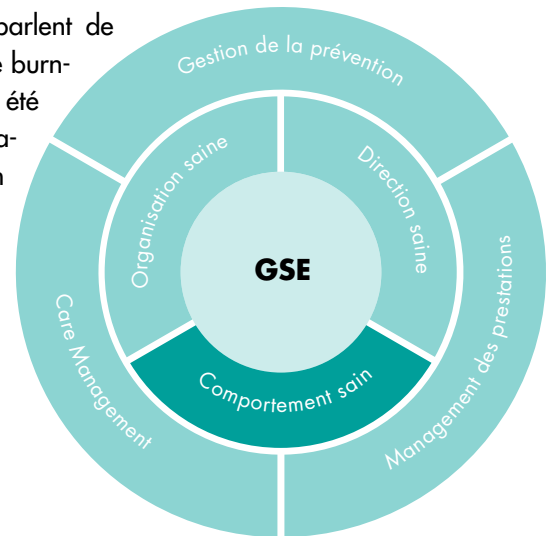
- Séminaire: jusqu'à 15 personnes
- Conférence: jusqu'à 30 personnes

### Durée

- De 1 à 3.5 heures

### Lieu

- Sur site ou à convenir



### Recommandation

Le module «Prévention du burn-out» peut s'accompagner des offres SWICA suivantes:

- Gestion des présences et absences
- Mesure de la VFC
- Résilience
- Stress

### SWICA Organisation de santé

Parce que la santé passe avant tout

Téléphone 0800 80 90 80 (7x24 h), swica.ch