

module
C9

Les risques psychosociaux

Titre : Agir ensemble contre le *burn-out*Lien : foucherconnect.fr/20p113

Source : Carsat Midi-Pyrénées

Durée : 1 min 24

foucherconnect.fr/20p113

ANALYSER LA SITUATION

1 **Formuler** le problème posé dans la situation.

L'épuisement professionnel.

2 **Identifier** les éléments de la situation.

Quoi ?

Quelle est l'origine du problème ?

• Jean : la charge de travail physique.

• Léa : la charge de travail : beaucoup de dossiers à gérer.

• Diego : son entreprise en difficulté (financière).

• Pilar : la charge de travail.

Où ?

Où le problème se pose-t-il ?

Dans le milieu professionnel.

Comment ?

Comment le problème se manifeste-t-il ?

Épuisement physique, psychique et émotionnel.

Pourquoi ?

Pourquoi cela pose-t-il problème ?

- Arrêts de travail très longs.

- Retour au travail difficile.

- Impact humain et financier.

- Répercussions sur la vie de l'entreprise.



PROPOSER DES SOLUTIONS

3 À partir de la situation, **indiquer** les mesures de prévention limitant le risque de *burn-out*.

- Arrêter le plus tôt possible les situations stressantes.

- En parler dans l'entreprise.

- Évaluer la charge de travail.

- Apprendre à déléguer.

- Mettre en place des dispositifs pour faciliter le travail.