



FORMATION

La prévention du burn-out dans les entreprises et l'amélioration du bien-être des salarié.e.s au travail

Le burnout, ou épuisement professionnel, est défini par l'OMS comme un état de fatigue intense menant à une perte de contrôle et à l'incapacité de produire des résultats concrets. En France, plus de 2,5 millions de salarié.e.s sont concerné.e.s, soit 7 fois plus qu'il y a cinq ans. Le secteur de l'architecture et de la maîtrise d'œuvre n'est pas épargné : exigences élevées, délais contraints, charge émotionnelle des projets et forte implication personnelle y contribuent.



COMPÉTENCES CLÉS

- Identifier les facteurs déclencheurs du burn-out
- Reconnaître les symptômes chez soi et chez les autres
- Savoir quoi faire en cas de suspicion de burn-out
- Apprendre à formuler et signaler un mal-être professionnel
- S'approprier les critères de la QVCT
- Évaluer collectivement et individuellement son environnement de travail
- Identifier des pistes d'action à son échelle
- Co-construire des solutions simples pour améliorer la QVCT dans les agences

PROGRAMME

1^{ère} séquence

Comprendre le burn-out et ses mécanismes

- Définition du burn-out, distinction stress / surcharge / burn-out.
- Les facteurs de risques dans le secteur de l'architecture
- Facteurs déclencheurs spécifiques aux petites agences
- Symptômes psychiques, physiques, comportementaux
- **Mise en pratique :**
 - Exercice en binôme pour identifier les sources de stress
 - Jeu de rôle pour identifier les signaux faibles de burn-out

Prévenir et réagir face aux premiers signes

- Présentation de la grille des 4 dimensions
- Réactions appropriées face à un.e collègue en difficulté
- Comment parler de sa souffrance au travail sans
- Cadre légal
- **Mise en situation :**
 - Jeu de rôle pour signaler un mal-être
 - Atelier d'écriture pour exprimer une difficulté professionnelle.
 - Élaboration d'une fiche mémo personnelle
 - Jeux de rôles pour s'exercer à l'écoute active

2^{ème} séquence

Évaluer la qualité de vie au travail

- Définition de la QVCT, baromètre flash 8 items et spécificités du secteur
- **Mise en pratique :**
 - Diagnostic express QVCT et débriefing collectif
 - Atelier pour prioriser trois indicateurs clés adaptés aux agences

Développer des leviers individuels et collectifs pour améliorer le bien-être

- Bonnes pratiques organisationnelles
- Identifier ses signaux d'alerte, choisir une ressource, formuler une action SMART.
- Régulation émotionnelle, récupération et outils de communication collaborative
- **Mise en pratique :**
 - Atelier plan d'action
 - Brainstorming collectif "Boîte à idées bien-être"
 - Élaboration collaborative d'un plan d'actions QVT

MODALITÉS

Présentiel

- Exposés théoriques, cas pratiques et exemples concrets
- Exercices d'application individuels ou en sous-groupes
- Accès en ligne aux ressources pédagogiques

PUBLICS

- Architectes
- Dirigeants d'entreprise

7h

THÉORIE ●●○○○

PRATIQUE ●●●○○