

Prévenir les effets spécifiques du burn-out pour les femmes

Mettre en œuvre des actions de prévention ciblées

2 jours (14 heures)

Initiation

à partir de

1655 € HT par personne (TVA en vigueur)

 **Repas inclus en présentiel**

Contenu mis à jour le 30/09/2026. Document téléchargé le 11/10/2026.

Prévenir le burn-out féminin, c'est savoir reconnaître les signaux précoces et agir avant que l'épuisement ne s'installe. Cette formation permet d'identifier les déclencheurs spécifiques du burn-out chez les femmes et de mettre en œuvre des techniques de prévention ciblées.

Elle offre des outils concrets pour accompagner les collaboratrices, favoriser l'équilibre vie pro/vie perso et renforcer la régulation émotionnelle.

Les participants apprendront également à clarifier les besoins individuels pour construire un environnement de travail plus soutenant.

Objectifs

- Détecter les signaux et les prémices de l'état de burn-out chez la femme
- Employer des pratiques et des techniques préventives spécifiques
- Développer des ressources pour faire face aux multiples formes de charge mentale vécues par les femmes
- Développer de la maîtrise émotionnelle pour vous équilibrer dans votre quotidien
- Développer des moyens pour équilibrer les rapports entre vie privée et vie professionnelle avec les problématiques spécifiques du vécu féminin
- Catégoriser vos besoins après les avoir identifiés clairement
- Exprimer vos demandes et vos attentes
- Construire des relations assertives, apaisées et transparentes favorisant l'expression de vos besoins
- Adapter vos attitudes, habitudes, pratiques, comportements qui créent des contextes défavorables et accentuent les risques de burn-out.

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

Compétences acquises

Détecter les signaux d'alerte spécifiques du burn-out chez les femmes et adapter l'accompagnement RH ou collectif

À qui s'adresse cette formation ?

- Professionnelles de tous statuts, niveaux, fonctions, en recherche de solutions de prévention pour elles-mêmes ou leurs entourages personnels et professionnels
- Encadrantes
- Manageuses
- Responsables
- Référentes RPS
- CSE
- Responsables RH
- Dirigeantes en recherche de solutions innovantes pour construire leurs parcours de prévention du burn-out de manière qualitative

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Programme

1 Pendant votre formation

Prévenir les effets spécifiques du burn-out pour les femmes

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation du cadre de la formation
- Contextualisation des objectifs et des enjeux
- Emergence des représentations des participants
- Ajustement du contenu du programme de la formation si besoin

Identifier les signes et les formes de burn-out et d'épuisement chez les femmes pour prendre des mesures anticipées et prévenir plutôt que guérir

- Prendre des mesures anticipées et prévenir plutôt que guérir
- Identifier le cycle du burn-out
 - Les signes, les modèles féminins, la détection
- La mécanique de débordement et de stress
- Identifier ses facteurs déclencheurs, auto-évaluer son système de stress
- Déclencher ses mécanismes de résilience et de coping, des ressources

Questionner les différentes méthodes pour gérer la charge mentale

- Les catégories de charge mentale ; les spécificités et représentations féminines
- L'inégalité et le rééquilibrage des charges entre femmes et hommes
- Travailler ses auto-injonctions et ses petites voix
- Les compétences émotionnelles
 - La distanciation et le maintien de l'engagement

Construire une démarche structurée pour maintenir son équilibre de vie

- Définir ses besoins profonds, ses attentes et ses demandes
- Développer ses habiletés sociales en tant que femme
- Définir ses objectifs et tracer sa flèche du temps
- Produire une organisation de vie équitable pour soi et les autres
- Construire un environnement de travail sain et équilibré

Produire des attitudes et des postures préventives pour se protéger et se préserver

- Adapter sa communication dans un contexte de relation d'horizontalité en adoptant une posture de symétrie relationnelle
- Construire des démarches d'affirmation de soi pour dépasser les stéréotypes féminins
- Développer les relations et la communication assertive au féminin
- Reprendre le contrôle sur son contexte par la communication non-violente

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- *Autodiagnostic : assertivité – coefficient émotionnel – injonctions*
- *Mises en situation : atelier collectif ou simulations basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires*
- *Exercices d'entraînement : relâchement – relaxation*
- *Analyse de scénarii*
- *Brainstorming en sous-groupe*
- *Jeux de rôle : "Sortir des injonctions internes"*
- *Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique*
- *Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes*

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz permettant de valider les compétences acquises)
- Bilan oral et évaluation à chaud

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

Nous contacter pour en savoir plus →

Modalités pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)