

### Burnout au travail : comprendre et Agir

Le burnout, ce syndrome d'épuisement professionnel, est une réalité croissante dans nos environnements professionnels.

Mais comment prévenir et réagir face à cette menace silencieuse ?

👉 Les causes ? Une surcharge de travail, des conflits de valeurs ou un manque de reconnaissance.

👉 Les solutions ? Sensibilisation, équilibre entre vie pro/perso, et actions collectives pour repenser les conditions de travail.

👉 Pourquoi agir ? Prévenir, c'est protéger la santé mentale de vos équipes et améliorer la performance globale.

💡 Découvrez dans le guide téléchargeable ci-dessous les actions concrètes pour prévenir le burnout et soutenir vos collaborateurs dans leur quotidien.

#### GUIDE D'AIDE À LA PRÉVENTION

### Le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout

Mieux comprendre pour mieux agir



[Télécharger1734590147112](#) *guide burn out Anact*

**WWW.SAFPT.ORG**

Libre-Autonome-Indépendant

Droits

Obligation

Défense

Information