Programme de formation

Prévenir le stress et les syndromes d'épuisement au travail

Public	Salariés, collaborateurs, fonctions support, équipes métiers
Objectif général	Formation d'une journée de sensibilisation au stress au travail et aux syndromes d'épuisement, visant à mieux comprendre leurs mécanismes, à repérer les signaux d'alerte individuels et organisationnels, et à activer des leviers de prévention. Cette formation contribue à la réduction des risques psychosociaux, à l'amélioration du climat social, à la préservation de la santé mentale des équipes et à un engagement professionnel durable.
Objectifs pédagogiques	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : • Décrire les mécanismes du stress, du burn-out, du bore-out et du brown-out. • Identifier les facteurs de risque individuels, relationnels et organisationnels associés à ces situations. • Analyser une situation professionnelle à partir des signaux d'alerte et des dynamiques sous-jacentes. • identifier des stratégies individuelles et collectives de prévention. • Construire un plan personnel d'ajustement permettant de préserver leur santé mentale.
Pré requis	Aucun
Durée	7h
Effectif	Jusqu'à 12 participants
Modalités de formation	Présentiel
Moyens pédagogiques	• Accès à notre plateforme regardepsy formation pour les formations e-learning • Méthodes pédagogiques ludiques et participatives (Ludo pédagogie) • Approche expérientielle et interactive, outils concrets et transférables, supports de présentation transmis aux participants • Ateliers participatifs, cas concrets, travaux en sous-groupes, jeux ludo?pédagogiques • Auto?évaluations et partage des représentations • Élaboration d'un plan de développement personnel en fin de formation
Validation des acquis	• Quiz avant/après • Mise en situation et étude de cas • Tour de table final
Sanction de la formation	Attestation de formation et certificat de réalisation

Programme

F1 : Comprendre le stress et les syndromes d'épuisement

P1 : Physiologie du stress : charge, vigilance, réactions émotionnelles et cognitives
P2 : Stress aigu vs stress chronique
P3 : le cercle vicieux et comment inverser la tendance (6 facultés cognitives contre le stress)
P4 : Burn-out : mécanismes, phases, symptômes
P5 : Bore-out : sous-charge, ennui, perte de stimulation
P6 : Brown-out : perte de sens, contradictions du travail, conflits de valeurs
P7 : Différences / points communs / liens avec la santé mentale

F2 : Identifier les facteurs de risque et les signaux d'alerte

P1 : Facteurs organisationnels : charge, autonomie, reconnaissance, ambiguïté de rôle
P2 : Facteurs relationnels : isolement, conflits, absence de soutien
P3 : Facteurs individuels : perfectionnisme, stratégies d'adaptation, surcharge mentale
P4 : Signaux d'alerte : émotionnels, cognitifs, comportementaux, corporels
P5 : Signaux faibles collectifs : climat, démotivation, désengagement

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.

F3 : Agir pour prévenir : leviers individuels et collectifs

- **P1 : Stratégies individuelles**
- **P2 : Stratégies collectives**

F4 : Construire son plan d'action personnel

- **P1 : Auto-diagnostique des zones de vulnérabilité**
- **P2 : Identification des ressources internes et externes**
- **P3 : Prévention dans la durée**
- **P4 : Élaboration du plan de développement personnel**

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.