

## Programme de formation

### Prévenir le stress et les syndromes d'épuisement au travail

<b>Public</b>	Salariés, collaborateurs, fonctions support, équipes métiers
<b>Objectif général</b>	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.
<b>Objectifs pédagogiques</b>	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Décrire les mécanismes du stress, du burn-out, du bore-out et du brown-out.</li> <li>• Identifier les facteurs de risque individuels, relationnels et organisationnels associés à ces situations.</li> <li>• Analyser une situation professionnelle à partir des signaux d'alerte et des dynamiques sous-jacentes.</li> <li>• identifier des stratégies individuelles et collectives de prévention.</li> <li>• Construire un plan personnel d'ajustement permettant de préserver leur santé mentale.</li> </ul>
<b>Pré requis</b>	Aucun
<b>Durée</b>	7h
<b>Effectif</b>	Jusqu'à 12 participants
<b>Modalités de formation</b>	Présentiel
<b>Moyens pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accès à notre plateforme regardepsy formation pour les formations e-learning</li> <li>• Méthodes pédagogiques ludiques et participatives (Ludo pédagogie)</li> <li>• Approche expérientielle et interactive, outils concrets et transférables, supports de présentation transmis aux participants</li> <li>• Ateliers participatifs, cas concrets, travaux en sous-groupes, jeux ludo?pédagogiques</li> <li>• Auto?évaluations et partage des représentations</li> <li>• Élaboration d'un plan de développement personnel en fin de formation</li> </ul>
<b>Validation des acquis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quiz avant/après</li> <li>• Mise en situation et étude de cas</li> <li>• Tour de table final</li> </ul>
<b>Sanction de la formation</b>	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.*

## Programme de formation

### Prévenir le stress et les syndromes d'épuisement au travail

**F3 : Agir pour prévenir : leviers individuels et collectifs**

P1 : Stratégies individuelles

P2 : Stratégies collectives

**F4 : Construire son plan d'action personnel**

P1 : Auto-diagnostic 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.*