

Formation

GESTION DU STRESS ET ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel (burn-out).
- Identifier les sources de stress au travail et leurs effets sur la santé.
- Acquérir des techniques pour mieux gérer le stress et prévenir l'épuisement.
- Mettre en place des actions de prévention individuelles et collectives au sein de l'organisation.
- Favoriser un équilibre entre vie professionnelle et personnelle pour prévenir l'épuisement.

LES MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET ÉVALUATIONS

PUBLIC CIBLE

Salariés et managers souhaitant prévenir la surcharge durable.

PREREQUIS

Aucun prérequis.

LIEU

Intra-entreprise

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Certificat de participation délivré à la fin de la formation.

APPRENANTS

1 collaborateur minimum
8 collaborateurs maximum

DUREE

1 jour
(7 heures)

COMPETENCES

1

Comprendre le stress et le burn-out :

- Définition du stress (aigu, chronique) et du burn-out.
- Identification des principales causes et symptômes.

2

Impacts du stress et du burn-out :

- Conséquences sur la santé : troubles physiques (sommeil, tension) et psychologiques (anxiété, dépression).
- Effets sur la productivité, les relations au travail et l'organisation.

3

Techniques de gestion du stress :

- Méthodes de relaxation et de respiration.
- Gestion du temps, des priorités, et importance des pauses.
- Introduction à la méditation et aux techniques de pleine conscience.

4

Prévention du burn-out :

- Stratégies individuelles : gestion de l'équilibre travail/vie personnelle, hygiène de vie.
- Stratégies organisationnelles : soutien managérial, réorganisation du travail.

5

Atelier pratique :

- Identifier ses sources de stress.
- Création d'un plan d'action personnalisé pour mieux gérer le stress au quotidien.
- Partage d'expériences et échanges en groupe.