

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

PREREQUIS

Aucun prérequis.

LIEU

Intra-entreprise
Inter-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.