
Programme de Formation

Gestion du stress et prévention de l'épuisement professionnel

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Tout professionnel



Objectifs pédagogiques

Comprendre les mécanismes du stress et leurs répercussions sur la santé, la posture professionnelle et les relations de travail.

Identifier ses propres facteurs de stress, ses signaux d'alerte et les situations professionnelles à risque.

Distinguer stress ponctuel, stress installé et risque d'épuisement professionnel.

Développer des ressources individuelles et collectives pour préserver son équilibre et renforcer son pouvoir d'agir.

Expérimenter des outils simples de régulation émotionnelle, de récupération et de communication en situation tendue.

Construire un plan d'action personnel favorisant le maintien des acquis dans la durée



Description

Cette formation accompagne les professionnels dans la compréhension de leurs réactions face au stress et dans l'identification de solutions concrètes pour préserver leur équilibre. Elle alterne repères théoriques, analyse de situations et expérimentations afin de favoriser une mise en pratique rapide dans le quotidien professionnel.

Séquence 1 : mieux comprendre le stress

- ☐ Clarification des représentations du stress et partage des attentes des participants.
- ☐ Repères sur les mécanismes physiologiques, cognitifs et émotionnels activés en situation de stress.
- ☐ Identification des principales phases du stress et de leurs effets sur le comportement professionnel.
- ☐ Auto-positionnement afin de repérer ses sources de tension et ses réactions habituelles.

Séquence 2 : repérer les risques d'épuisement professionnel

- ☐ Analyse des différences entre pression ponctuelle, fatigue durable et épuisement professionnel.
- ☐ Repérage des signaux faibles : surcharge, irritabilité, perte d'énergie, isolement, baisse de motivation ou difficultés relationnelles.
- ☐ Identification des facteurs individuels, relationnels et organisationnels pouvant fragiliser l'équilibre au travail.
- ☐ Travail sur les ressources mobilisables : appuis internes, collectif, organisation, récupération et



ajustements possibles.

Séquence 3 : expérimenter des outils de prévention et de régulation

- Découverte de techniques favorisant l'apaisement, la prise de recul et la récupération.
- Exercices autour de la gestion des émotions, de l'attention, de la respiration et de la relaxation.
- Communication en situation stressante : formuler un besoin, poser un cadre, préserver la relation professionnelle.
- Élaboration d'une stratégie personnelle de prévention intégrant besoins, limites, valeurs et leviers d'action réalistes.



Prérequis

Aucun



Modalités pédagogiques

Cette formation s'appuie sur une pédagogie active et participative favorisant l'implication de chacun et le transfert des acquis dans les situations professionnelles du quotidien.

Les participants sont accompagnés dans l'identification de leurs sources de stress, l'analyse de leurs pratiques et la découverte d'outils concrets de prévention de l'épuisement professionnel. Les apports théoriques sont systématiquement mis en lien avec les réalités de terrain et enrichis par les expériences du groupe.

Les modalités pédagogiques mobilisées comprennent notamment :

- Des auto-évaluations permettant d'identifier ses facteurs de stress, ses ressources et ses signaux d'alerte ;
- Des échanges de pratiques favorisant le partage d'expériences et la prise de recul sur les situations professionnelles rencontrées ;
- Des travaux individuels et collectifs visant à analyser les mécanismes du stress et leurs impacts sur la santé et la qualité de vie au travail ;
- Des études de cas permettant d'identifier les facteurs de risque et les leviers de prévention de l'épuisement professionnel ;
- Des exercices guidés favorisant le développement de stratégies d'adaptation face aux situations de tension ;
- Des mises en situation permettant de renforcer les capacités de gestion émotionnelle et relationnelle ;
- Des expérimentations d'outils simples de régulation du stress et de préservation des ressources personnelles ;
- Des réflexions autour de l'organisation du travail, des priorités et de l'équilibre entre contraintes professionnelles et préservation de soi ;
- L'élaboration d'un plan d'action individuel visant à mettre en œuvre des actions concrètes de prévention dans son quotidien professionnel.



Moyens et supports pédagogiques

Salle de formation adaptée à la pédagogie pour adultes munie d'un vidéo projecteur et d'un tableau blanc

Visionnage de supports numériques : PDF, e-books, présentations PowerPoint, vidéos

Support de formation/ressources documentaires mis à disposition du stagiaire dans son espace extranet



Modalités d'évaluation et de suivi

Évaluation diagnostique en début de formation au moyen d'un autositionnement permettant d'identifier les connaissances initiales des participants. Cette évaluation permet d'adapter les échanges et les apports pédagogiques aux besoins du groupe.

Évaluation formative tout au long de la formation à travers les études de cas, mises en situation, analyses de pratiques, exercices d'application et échanges collectifs réalisés sous la supervision du formateur. Ces évaluations permettent de mesurer progressivement l'acquisition des compétences visées.

Évaluation sommative des acquis par un questionnaire de 10 questions portant sur les notions essentielles abordées durant la formation. L'obtention d'un score minimum de 70 % de bonnes réponses est requise pour valider les acquis de la formation.

Évaluation de la satisfaction des participants réalisée en fin de session au moyen d'un questionnaire de satisfaction permettant de recueillir leur appréciation sur les contenus, les méthodes pédagogiques, l'animation et l'atteinte des objectifs.

Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les compétences travaillées et les résultats obtenus aux évaluations