

STRESS ET EPUISEMENT PROFESSIONNEL : comprendre et prévenir les risques

Formation collective en présentiel

DURÉE	FORMAT	EFFECTIF
2 jours · 14 heures	Présentiel · intra-entreprise	10 personnes maximum

Cette formation permet de **comprendre les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel**, de **repérer leurs signes d'alerte** et **d'analyser les facteurs de travail** qui y contribuent. Elle distingue les leviers de prévention individuels, collectifs et organisationnels, sans réduire la prévention à la seule gestion personnelle du stress.

1 Public et prérequis

Salariés, managers et professionnels de l'accompagnement souhaitant mieux comprendre le stress et l'épuisement au travail.

Aucun prérequis technique ou académique.

2 Objectifs pédagogiques

- Expliquer les mécanismes du stress professionnel.
- Distinguer charge mentale, charge émotionnelle et fatigue invisible.
- Identifier les facteurs de travail générateurs d'usure.
- Repérer et mobiliser des leviers de régulation individuels et collectifs adaptés au contexte professionnel.

3 Programme et progression

SÉQUENCE 1 — COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU STRESS ET DE L'ÉPUISEMENT

- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress et leurs effets sur la santé.
- Distinguer stress ponctuel, stress chronique et épuisement professionnel (burn-out).
- Identifier les manifestations de la surcharge mentale et émotionnelle.
- Comprendre les processus d'usure professionnelle et les facteurs qui favorisent leur installation.

SÉQUENCE 2 — IDENTIFIER ET ANALYSER LES FACTEURS DE RISQUE AU TRAVAIL

- Découvrir les six familles de facteurs de risques psychosociaux (rapport Gollac).
- Analyser l'influence de l'organisation du travail : charge, autonomie, reconnaissance, relations professionnelles et conflits de valeurs.
- Repérer les situations de déséquilibre entre contraintes, ressources et marges de manœuvre.
- À partir de situations concrètes, identifier les facteurs de risque et les ressources individuelles et collectives.

SÉQUENCE 3 — PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT ET DÉVELOPPER DES LEVIERS D'ACTION

- Reconnaître les signaux d'alerte physiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux.
- Identifier les ressources mobilisables et expérimenter des techniques de régulation du stress et de récupération.
- Savoir exprimer ses difficultés, solliciter du soutien et identifier les interlocuteurs adaptés.
- Explorer les leviers de prévention individuels, collectifs et organisationnels.
- Élaborer un plan d'action concret et réaliste, adapté à sa situation professionnelle.

4 Modalités et méthodes pédagogiques

La formation se déroule en présentiel, en groupe restreint, afin de favoriser les échanges, la participation active et la prise en compte des expériences professionnelles de chacun.

L'approche pédagogique est participative et ancrée dans les situations réelles de travail.

Elle alterne plusieurs modalités :

- Apports théoriques ciblés pour acquérir des repères et comprendre les notions essentielles.
- Échanges et réflexions collectives pour partager les expériences et confronter les points de vue.
- Études de cas et analyses de situations professionnelles pour faire le lien entre les connaissances et les réalités du terrain.
- Exercices pratiques et mises en situation pour expérimenter de nouvelles façons d'agir et développer des compétences directement mobilisables.
- Élaboration de pistes d'action concrètes pour favoriser le transfert des acquis dans la pratique professionnelle.

5 Évaluation des acquis et reconnaissance délivrée

- Auto-positionnement initial
- Grille d'observation lors d'une mise en situation
- Etude de cas sur les facteurs RPS et les leviers de régulation
- Plan d'action
- Questionnaire de satisfaction et attestation de fin de formation
- Cette formation ne donne pas lieu à une certification professionnelle.

6 Durée, lieu et tarif

14 heures réparties sur deux jours, en présentiel, dans les locaux de TALENTIK ou ceux du commanditaire selon les modalités convenues. Vérification préalable des conditions matérielles et d'accessibilité.

Tarif intra-entreprise (8 personnes maximum) : **1610 € HT par jour**, soit **3080 € HT pour les deux jours**.

Cette formation peut être individualisée. Tarif sur demande.

7 Modalités et délais d'accès

Après réception de la demande, TALENTIK échange avec le commanditaire pour analyser les besoins, confirmer les objectifs et définir l'organisation. Dates, lieu et horaires sont convenus conjointement ; le calendrier prévisionnel est communiqué avant la signature de la convention.

Délai d'accès : selon les disponibilités et les modalités convenues avec le commanditaire.

8 Modalités de financement

Formation proposée sur devis et convention avec le commanditaire. Les éventuelles possibilités de financement sont examinées selon la situation de l'entreprise et les conditions du financeur concerné.

Formation éligible aux financements OPCO. Aucune prise en charge n'est garantie.

9 Accessibilité et situation de handicap

Toute demande d'aménagement peut être adressée avant la formation à la référente handicap.

TALENTIK étudie les adaptations pédagogiques, organisationnelles et matérielles possibles, en lien avec le commanditaire et, si nécessaire, des ressources spécialisées.

10 Contact et informations complémentaires

Référente handicap et contact formation : Anne-Caroline LOURMIÈRE · 06 29 59 41 15 · info@talentik.net

Les participants repartent avec une grille de repérage des facteurs de risques et des ressources, ainsi qu'un plan d'action.

Modalités de réclamation et indicateurs de résultats disponibles auprès de TALENTIK.