Prévention épuisement professionnel

Durée :

2 jours (14 heures) autre format possible sur ½ journée ou 1 journée

Public concerné :

Cadres , Managers de proximité, chefs d'équipe, responsables de service , Manager en transition

Pré-requis : Aucun

Présentation :

Dans un contexte de tension permanente, de transformations rapides et d'exigences croissantes, les cadres sont en première ligne. Entre pression des résultats, gestion d'équipe et surcharge mentale, la fatigue chronique peut vite glisser vers l'épuisement voire le burn-out avec toutes ses conséquences. L'équilibre vie pro/vie perso, la santé mentale et physique sont souvent menacés même si personne n'en parle.

Pourquoi former vos cadres à la prévention de l'épuisement ?

- Réduire les risques d'absentéisme prolongé et de désengagement silencieux
- Renforcer la lucidité et la qualité de décision dans un environnement complexe
- Fidéliser vos talents, en montrant que vous prenez soin de ceux qui portent la structure
- Installer une culture saine, où les signaux faibles sont repérés, compris et traités à temps
- Et surtout, soigner le bien-être de ses collègues

Cette formation propose une réponse concrète et opérationnelle pour **prévenir le burn-out**, sans attendre le point de rupture.

Ce que vos cadres vont y gagner :

- Des clés pour repérer les signes avant-coureurs chez soi et chez les autres
- Des outils simples pour réguler la pression, restaurer de l'espace mental et émotionnel
- Des repères pour trouver l'équilibre entre responsabilité et préservation de soi
- Un espace de prise de recul et de respiration, pour retrouver clarté et énergie

Objectifs pédagogiques

- **Comprendre les mécanismes du stress et du burn-out**
- **Repérer les signaux d'alerte et poser des limites protectrices**
- **Adopter une posture de régulation face au stress**
- **Utiliser des outils concrets de gestion du stress au quotidien**

Formatrice

Corinne DEGROOTE - Ex dirigeante d'établissements complexes - Coach professionnelle certifiée ICF niveau 2, formatrice experte en accompagnement des encadrants dans le secteur public, spécialisée en posture professionnelle et en intelligence collective et communication interpersonnelle.

Modalités :

En présentiel sur Grenoble, accès train et tram A – B et C

En présentiel sur Chambéry, accès train et bus- Parking à proximité

En immersion en PC en Chartreuse

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques interactifs
- Travaux en sous-groupes

- Mises en situation / jeux de rôle
- Jeux de plateau abordant les émotions et les biais cognitifs.
- Auto-diagnostics et tests
- Analyse de cas apportés par les participants ou de séquences vidéo
- Plan d'action individuel

Ressources fournies

Livret pédagogique
Ressources numériques

Modalités d'évaluation

- Feuille de présence
- Évaluation initiale : questionnaire des attentes, auto-positionnement
- Évaluation formative : quiz à l'issue de la première journée
- Évaluation finale : auto-évaluation des acquis + plan d'actions personnelles
- Évaluation de la satisfaction : questionnaire "à chaud"

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de nous signaler toute adaptation nécessaire au moment de l'inscription.

Conditions d'inscription

Après un premier contact au 06 11 58 82 60 où nous vérifierons vos attentes et votre situation professionnelle, vous recevrez un devis et la convention à signer.

Le futur apprenant peut s'inscrire jusqu'à 15 jours avant le début de la session

Programme de formation mis à jour le 04/08/2025