
Gestion du stress au travail et prévention de l'épuisement professionnel

Formation professionnelle 35 heures

Pourquoi suivre cette formation ?

Le stress professionnel impacte directement la concentration, la qualité des décisions, l'organisation du travail et la santé des personnes. Lorsqu'il devient chronique, il peut conduire à une surcharge durable, au désengagement, voire à l'épuisement professionnel.

Cette formation a été conçue pour permettre aux participants de comprendre les mécanismes du stress au travail, d'identifier leurs propres facteurs de surcharge et de mettre en place des actions concrètes, réalistes et durables, adaptées à leur contexte professionnel.

L'approche est pragmatique, structurée et non thérapeutique, conforme aux attentes des opérateurs de compétences et des financeurs publics.

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes du stress professionnel et leurs effets sur le travail
- Identifier les sources de stress et de surcharge dans leur activité
- Repérer les signaux d'alerte individuels et organisationnels
- Mettre en œuvre des techniques simples et efficaces de régulation
- Ajuster leur organisation et leurs priorités professionnelles
- Construire un plan d'actions opérationnel pour prévenir le surmenage

Compétences développées

Cette formation permet de développer les compétences suivantes :

- Analyser une situation de travail génératrice de stress
- Réguler son stress en situation professionnelle
- Organiser son activité pour limiter la surcharge
- Mettre en place des actions de prévention adaptées
- Préserver sa santé et son efficacité dans la durée

À qui s'adresse cette formation ?

- Salariés
- Managers et encadrants
- Responsables RH
- Indépendants
- Agents publics

- Demandeurs d'emploi

Aucun prérequis n'est nécessaire.

Durée et modalités

Durée totale : 35 heures

Rythme : 3 heures par jour

Modalités : présentiel ou distanciel synchrone

Une formation concrète et opérationnelle

La formation alterne :

- Des apports clairs et accessibles,
- Des analyses de situations professionnelles réelles,
- Des exercices pratiques guidés,
- Des outils directement transférables au poste de travail.

Chaque participant construit progressivement ses propres repères, outils et plan d'actions, applicables dès la fin de la formation.

Aperçu du programme

(Le détail complet est disponible dans le programme téléchargeable)

Comprendre le stress au travail

Repères simples sur le stress professionnel, ses effets sur l'attention, la fatigue et la performance. Auto-positionnement initial.

Identifier ses sources de stress

Analyse des facteurs organisationnels, relationnels et individuels. Cartographie personnalisée des situations de surcharge.

Repérer les signaux d'alerte

Identification des signaux physiques, cognitifs et émotionnels. Prévention du surmenage et de l'épuisement.

Réguler le stress au quotidien

Techniques simples et applicables en situation de travail : récupération, gestion de l'attention, réduction de la charge mentale.

S'organiser pour réduire la surcharge

Priorisation réaliste, gestion de l'énergie, limites professionnelles, ajustements possibles.

Agir sur son environnement de travail

Facteurs collectifs, prévention au quotidien, repères QVCT et risques psychosociaux.

Construire un plan d'actions personnel

Formalisation d'un plan d'actions concret, réaliste et suivi dans le temps.

Évaluation et résultats

Les acquis sont évalués à travers :

- Un auto-positionnement en début et fin de formation,
- Des évaluations formatives tout au long du parcours,
- La validation d'un **plan d'actions opérationnel individuel**.

Résultats attendus :

- Meilleure maîtrise de la pression professionnelle,
- Réduction du stress perçu,
- Organisation du travail plus efficace,
- Prévention des situations de surmenage.

Accessibilité

Un référent handicap est à votre disposition afin d'étudier les besoins d'adaptation et de mettre en place les aménagements nécessaires.

Télécharger le programme détaillé

Télécharger le programme complet de la formation (PDF)

Le programme détaillé présente l'ensemble des contenus par module, les compétences visées, les méthodes pédagogiques mobilisées, les modalités d'évaluation, les conditions d'accès, les informations financeurs et les indicateurs de résultats.