

Programme détaillé de la formation

Prévenir la surcharge et l'épuisement professionnel

Comprendre les signaux d'alerte, réguler la charge et préserver la disponibilité cognitive

LAM DES COMPÉTENCES

Fondatrice : **Leïla LEJARD**

Organisme de formation certifié **Qualiopi**

Présentation générale

CONTEXTE & ENJEUX

Le stress professionnel ne se limite pas à une difficulté individuelle. Il peut révéler une surcharge durable, des priorités contradictoires, un manque de récupération, une pression organisationnelle, une fatigue cognitive ou une difficulté à maintenir l'attention dans la durée.

Lorsque ces signaux ne sont pas identifiés à temps, ils peuvent conduire à une perte de concentration, une baisse de qualité, des tensions, un désengagement, un surmenage ou une situation d'épuisement. Une grande partie de ces signaux sont discrets au départ. Ils s'accumulent progressivement, sans être nommés ni traités, jusqu'à ce que la situation devienne difficile à tenir. Tant que les ajustements ne sont pas faits, la dégradation se poursuit.

Cette formation propose une approche professionnelle, non thérapeutique et opérationnelle pour comprendre les mécanismes de surcharge, repérer les signaux d'alerte, ajuster son organisation et construire un plan d'action réaliste. Elle s'inscrit dans la logique LAM : observer les signaux, comprendre ce qui les alimente, puis agir avant que la situation ne se dégrade.

Cette formation aide à sécuriser la disponibilité cognitive, à préserver l'énergie professionnelle, à ajuster les priorités et à construire un plan d'action durable dans le respect des contraintes opérationnelles de chaque participant.

Public concerné

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation s'adresse à toutes les personnes qui, dans leur rôle quotidien, sont exposées à une charge importante, à des rythmes intenses ou à des situations professionnelles génératrices de pression durable.

Salariés & Agents publics

- Salariés
- Agents de la fonction publique
- Professionnels exposés à une surcharge durable

Encadrement & RH


- Managers
- Responsables RH
- Responsables QVCT

Indépendants & en transition

- Indépendants
- Demandeurs d'emploi
- Personnes en reconversion

Équipes exposées

- Équipes soumises à des rythmes intenses
- Équipes confrontées à des priorités multiples ou contradictoires

 Aucun prérequis n'est nécessaire. La formation s'appuie sur des situations professionnelles concrètes et sur les difficultés rencontrées par les participants dans leur organisation, leur rythme, leur charge ou leur concentration.

Prérequis, durée et formats

MODALITÉS D'ORGANISATION

La formation **Prévenir la surcharge et l'épuisement professionnel** est conçue pour s'adapter aux contraintes réelles des participants et des organisations. Elle peut être déployée selon différents formats, de la sensibilisation courte au parcours complet, en présentiel, en distanciel ou en format mixte, selon les besoins identifiés lors de l'échange préalable. Le rythme conseillé est de séances de 3 heures, avec pauses régulières.

Format court

3 heures : Introduction aux mécanismes de surcharge et premiers repères de prévention.

Parcours essentiel

14 heures : Programme structuré avec livrables opérationnels.

Parcours renforcé

21 heures : Approfondissement des modules, consolidation renforcée et mise en pratique guidée.

Parcours complet recommandé

35 heures : Rythme fractionné, selon les besoins individuels ou organisationnels.

Modalités

Présentiel, distanciel ou format mixte : adaptation selon les besoins et les contraintes identifiés lors de l'échange préalable.

Objectifs pédagogiques

CE QUE LES PARTICIPANTS SERONT CAPABLES DE FAIRE

À l'issue de la formation, les participants disposent d'un cadre structuré et opérationnel pour identifier leurs sources de pression, repérer leurs signaux d'alerte, réguler leur charge et construire un plan d'action réaliste. Les objectifs sont ancrés dans les réalités du terrain et directement mobilisables dès le retour en poste.

1 Comprendre les mécanismes du stress professionnel et de la surcharge

Distinguer stress ponctuel, surcharge durable et risque d'épuisement progressif.

2 Identifier ses principales sources de pression

Repérer les déclencheurs internes, relationnels, organisationnels et contextuels qui alimentent la surcharge.

3 Repérer ses signaux d'alerte

Identifier les signaux précoces physiques, émotionnels, cognitifs et professionnels avant la dégradation.

4 Mettre en place des techniques simples de régulation

Agir en situation professionnelle pour préserver l'énergie et la disponibilité cognitive.

5 Ajuster ses priorités, ses limites et son organisation

Réduire la surcharge par une organisation plus réaliste et une priorisation opérationnelle.

6 Construire un plan d'action réaliste et durable

Formaliser un plan personnalisé de prévention de la surcharge et de l'épuisement, avec des indicateurs de suivi.

Module 1

MODULE 1 / 8

DURÉE INDICATIVE : 3 HEURES

Comprendre le stress professionnel et la surcharge

Ce premier module pose les fondations d'un cadre de lecture partagé. Il permet aux participants de comprendre ce qu'est le stress professionnel, d'identifier la différence entre stress ponctuel, surcharge durable et épuisement progressif, et de mesurer les effets concrets de la pression sur l'attention, l'énergie et la qualité des décisions.

Contenus abordés

- Stress utile, stress d'alerte et stress nocif
- Effets de la pression sur le corps, les émotions, la concentration et le comportement
- Fatigue cognitive et perte de clarté mentale
- Différence entre difficulté personnelle et situation professionnelle à réguler
- Premiers signaux de surcharge

Atelier pratique

Analyse d'une situation de stress professionnel à partir de faits observables : charge, délais, interruptions, priorités, tensions, fatigue, perte d'efficacité.

Livrable remis

- ✓ Diagnostic individuel de stress et de surcharge.

Module 2

MODULE 2 / 8

DURÉE INDICATIVE : 3 HEURES

Identifier ses sources de stress et de pression

Ce module travaille en profondeur la capacité à repérer les sources concrètes de surcharge. Il s'agit de distinguer les déclencheurs internes, relationnels, organisationnels et contextuels, et de comprendre ce qui alimente la pression au quotidien, souvent de façon silencieuse.

Contenus abordés

- Charge de travail et délais contraints
- Interruptions fréquentes et priorités floues ou contradictoires
- Relations professionnelles tendues et manque de reconnaissance
- Difficulté à dire non ou à poser un cadre
- Suradaptation et compensation silencieuse

Atelier pratique

Cartographie personnelle ou collective des sources de stress. Identification des situations récurrentes et des facteurs d'amplification.

Livrable remis

- ✓ Cartographie des sources de stress et de surcharge.

Module 3

MODULE 3 / 8

DURÉE INDICATIVE : 3 HEURES

Repérer les signaux d'alerte avant l'épuisement

Ce module est central dans la démarche. Il permet d'identifier les signaux précoces de surcharge avant que la dégradation ne s'installe. Comprendre les mécanismes de surmenage et construire une vigilance adaptée sont les enjeux clés de ce module.

Contenus abordés

- Signaux physiques : fatigue, tensions, sommeil dégradé, baisse d'énergie
- Signaux émotionnels : irritabilité, anxiété, découragement, hypersensibilité
- Signaux cognitifs : oublis, dispersion, lenteur, difficulté de concentration
- Signaux professionnels : erreurs, retards, retrait, baisse de qualité, surinvestissement
- Différence entre alerte ponctuelle et accumulation, quand demander un appui

Atelier pratique

Identification des signaux personnels d'alerte et des seuils de vigilance. Travail à partir de situations réelles apportées par les participants.

Livrable remis

- ✔ Grille de repérage des signaux d'alerte.

Module 4

MODULE 4 / 8

DURÉE INDICATIVE : 3 HEURES

Réguler la pression en situation professionnelle

Ce module permet de s'approprier des techniques simples et opérationnelles de régulation. Il s'agit d'agir en situation sans attendre que la surcharge s'installe, pour préserver la concentration, l'énergie disponible et la qualité de présence au travail.

Contenus abordés

- Techniques courtes de récupération
- Respiration et recentrage
- Micro-pauses utiles et gestion de l'attention
- Réduction des ruminations
- Reprise de contrôle sur une situation de pression
- Ce qui aide réellement dans le quotidien professionnel

Atelier pratique

Entraînement guidé à plusieurs techniques de régulation adaptées au contexte professionnel. Mise en pratique immédiate et retours des participants.

Livrable remis

- ✓ Boîte à outils personnelle de régulation.

Module 5

MODULE 5 / 8

DURÉE INDICATIVE : 3 HEURES

Ajuster son organisation et ses priorités

Ce module permet de réduire la surcharge par une organisation plus réaliste. Il ne s'agit pas seulement de gérer son temps, mais de gérer son énergie, de clarifier les priorités réelles et d'ajuster ses engagements pour préserver la durabilité de son efficacité professionnelle.

Contenus abordés

- Priorisation réaliste : urgent, important, prioritaire, secondaire
- Gestion de l'énergie et pas seulement du temps
- Limitation de la dispersion et clarification des attentes
- Ajustement des délais et des engagements
- Limites professionnelles, demander de l'aide ou renégocier un cadre

Atelier pratique

Construction d'un plan d'organisation allégé à partir d'une semaine type ou d'une situation réelle apportée par le participant.

Livrable remis

- ✔ Plan d'organisation personnelle allégé.

Module 6

MODULE 6 / 8

DURÉE INDICATIVE : 3 HEURES

Stress, collectif et environnement de travail

Ce module permet de comprendre l'impact du collectif sur la surcharge ressentie. Il s'agit d'identifier les facteurs organisationnels qui amplifient ou réduisent le stress, et de repérer les leviers d'ajustement dans l'environnement professionnel au-delà de la seule dimension individuelle.

Contenus abordés

- Rôle du collectif dans la pression ressentie
- Communication, coordination et priorités partagées
- Tensions relationnelles et charge émotionnelle
- Effets des interruptions et sollicitations permanentes
- Repères QVCT et prévention
- Responsabilité individuelle, managériale et collective

Atelier pratique

Analyse d'une situation collective génératrice de surcharge. Identification des leviers d'ajustement disponibles à différents niveaux de responsabilité.

Livrable remis

- ✔ Grille d'actions préventives en situation professionnelle.

Module 7

MODULE 7 / 8

DURÉE INDICATIVE : 3 HEURES

Construire un plan d'action durable

Ce module permet de formaliser un plan d'action réaliste, d'identifier les priorités à court terme et de préparer un suivi dans la durée. Il articule l'ensemble des apprentissages du parcours autour d'un plan personnalisé, opérationnel et ajustable.

Contenus abordés

- Synthèse des sources de stress et signaux d'alerte prioritaires
- Actions immédiates et ajustements à demander
- Ressources internes et externes disponibles
- Obstacles possibles et indicateurs de suivi
- Plan à 30 jours

Atelier pratique

Construction d'un plan d'action personnel ou professionnel. Ajustement et validation collective des plans à partir des situations réelles des participants.

Livrable remis

- ✓ Plan d'action personnalisé de prévention de la surcharge et de l'épuisement.

Module 8

MODULE 8 / 8

DURÉE INDICATIVE : VARIABLE SELON LE FORMAT RETENU

Consolidation, mise en pratique et évaluation finale

Ce module de clôture est centré sur la consolidation des apprentissages, le test des outils sur des situations concrètes, l'ajustement du plan d'action et l'évaluation de la progression. Il prépare chaque participant à la continuité après la formation.

Contenus abordés

- Études de cas et applications terrain
- Retours d'expérience et analyse des obstacles rencontrés
- Ajustement des plans d'action
- Préparation de la continuité après la formation
- Bilan final de progression

Ateliers pratiques

Cas pratiques, mises en situation, analyse de situations apportées par les participants, restitution finale et validation des plans d'action.

Livrable remis

- ✓ Bilan de progression et plan d'action finalisé.

Méthodes pédagogiques

APPROCHE & OUTILS

La formation **Prévenir la surcharge et l'épuisement professionnel** repose sur une pédagogie active, ancrée dans les réalités professionnelles des participants. Chaque séance alterne des apports structurés, des temps d'analyse et des productions concrètes. Les livrables remis à l'issue de la formation constituent des outils directement mobilisables dans le quotidien professionnel.

→ Apports courts et accessibles

Cadres de lecture professionnels, repères structurés clairs et accessibles, démarche progressive centrée sur les situations de travail.

→ Exercices pratiques guidés & études de cas

Situations professionnelles réelles apportées par les participants, exercices d'auto-diagnostic et d'analyse structurée.

→ Mises en situation & entraînements à la régulation

Expérimentation guidée de techniques de régulation, travaux en petits groupes et simulations professionnelles.

→ Construction progressive du plan d'action

Échanges encadrés, temps de prise de recul et co-construction des livrables professionnels tout au long du parcours.

Livrables remis

CE QUE CHAQUE PARTICIPANT REPART AVEC

Selon le format retenu, chaque participant repart avec un ensemble de livrables opérationnels, directement exploitables dans son organisation ou dans sa vie professionnelle. Ces supports constituent une boîte à outils personnelle pour prévenir la surcharge et préserver l'efficacité dans la durée.

Diagnostic individuel de stress et de surcharge

Cartographie des sources de stress et de surcharge

Grille de repérage des signaux d'alerte

Boîte à outils personnelle de régulation

Plan d'organisation personnelle allégé

Grille d'actions préventives en situation professionnelle

Plan d'action personnalisé de prévention de la surcharge et de l'épuisement

Bilan de progression et plan d'action finalisé

Modalités d'évaluation

ÉVALUATION

Un dispositif d'évaluation complet

L'évaluation de la formation repose sur un processus structuré qui permet de mesurer la progression des participants tout au long du parcours. Elle garantit la qualité pédagogique et la traçabilité des apprentissages dans le cadre des exigences Qualiopi.

01

Auto-positionnement initial

Identification des représentations, des niveaux de départ et des situations de surcharge vécues par les participants.

03

Participation aux ateliers

Engagement dans les mises en situation, les auto-diagnostics et les travaux de régulation guidés.

05

Auto-positionnement final

Évaluation des compétences développées et mesure de la progression par rapport à la situation de départ.

02

Exercices pratiques et évaluations formatives

Livrables réalisés à chaque module, attestant de la progression et de l'appropriation des outils tout au long du parcours.

04

Validation du plan d'action final

Élaboration et validation d'un plan personnalisé de prévention, ancré dans le contexte professionnel du participant.

06

Questionnaire de satisfaction

Recueil du vécu de la formation et des retours des participants sur la qualité pédagogique et l'utilité des outils.

Accessibilité

UNE FORMATION ADAPTABLE À CHAQUE SITUATION

LAM DES COMPÉTENCES s'engage à rendre la formation accessible à tous les participants, quels que soient leurs besoins spécifiques. Un échange préalable est systématiquement proposé afin d'anticiper les adaptations nécessaires, dans le respect de la confidentialité de chaque situation.

Rythme fractionné

Adaptation du rythme des séances selon les besoins des participants ou du groupe.

Pauses régulières

Aménagement des temps de formation pour préserver la disponibilité cognitive et la concentration.

Supports accessibles

Documents adaptés, police lisible, contrastes renforcés si nécessaire.

Adaptation des exercices

Consignes reformulées, temps supplémentaires, formats alternatifs disponibles selon les besoins identifiés.

Possibilité d'accompagnement individuel

Un suivi individuel peut être proposé en complément du format collectif, selon les besoins et le format retenu.

Confidentialité des situations personnelles et professionnelles

Toutes les situations évoquées en formation sont traitées avec la plus stricte confidentialité.

📄 Échanges préalables confidentiels sur les besoins spécifiques : contactez-nous avant toute inscription.

Cadre de la méthode LAM & Contact

LAM DES COMPÉTENCES

Les formations proposées par LAM DES COMPÉTENCES s'appuient sur la méthode LAM, une démarche structurée conçue pour mieux lire les situations complexes, relier les signaux entre eux, préserver les compétences et prévenir les ruptures. Les supports détaillés de la méthode sont utilisés uniquement dans le cadre pédagogique des formations. Les documents publics présentent les objectifs, les contenus, les bénéfices et les livrables sans exposer le cœur méthodologique de la démarche.

Observer les signaux

Un cadre d'analyse structuré pour repérer les signaux d'alerte précoces, physiques, cognitifs, émotionnels et professionnels.

Comprendre ce qui les alimente

Identifier les sources de surcharge, les facteurs d'amplification et les déclencheurs organisationnels ou relationnels.

Agir avant la dégradation

Construire un plan d'action réaliste, ajuster l'organisation et mobiliser les leviers de régulation adaptés à chaque situation.

Préserver la durabilité

Consolider les acquis, poser des indicateurs de suivi et préparer la continuité après la formation.

Contact

Leïla LEJARD

Fondatrice de LAM DES COMPÉTENCES

Formatrice et conceptrice de la méthode LAM

10, rue Gustave Caillebotte

92600 Asnières-sur-Seine

☎ 07 89 63 36 35

✉ lblejard@lamdescompetences.fr

📄 **Organisme de formation certifié Qualiopi**

Toute demande de programme, de devis ou d'adaptation sur mesure peut être adressée directement à Leïla LEJARD. Un échange préalable est systématiquement proposé pour identifier les besoins et définir le format le plus adapté à votre situation.