

## Gérer son stress et prévenir l'épuisement professionnel

**1 jours (7 h)**

**Présentiel · Distanciel**

**Intra : 800 € session**

**Inter : 250 € stagiaires**

### **PUBLIC**

Tout professionnel

**Prérequis :** Aucun prérequis

### **FORMATEUR**

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et management

### **OBJECTIFS PROFESSIONNELS**

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

- 1. Comprendre les mécanismes** physiologiques et psychologiques du stress
- 2. Identifier leurs facteurs de stress professionnels** et leurs stratégies d'adaptation
- 3. Mettre en place des actions concrètes** pour réguler leur stress et prévenir l'épuisement professionnel

### **PROGRAMME DÉTAILLÉ**

#### **1. Les mécanismes du stress et ses conséquences**

- Les bases physiologiques du stress
- Du stress adapté au stress dépassé
- Les conséquences du stress : épuisement professionnel et stress post-traumatique

#### **2. Les facteurs de stress professionnels**

- Le stress comme déséquilibre contraintes / ressources
- Les facteurs organisationnels et relationnels
- Autodiagnostic du stress (MSP) et du *burnout* (MBI)

#### **3. La gestion du stress et la prévention de l'épuisement**

- Les stratégies d'ajustement efficaces
- Les techniques de régulation physiologique
- Prévenir durablement l'usure professionnelle

### **SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS**

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### **ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles