Prévention du stress et de l'épuisement professionnel : comprendre, repérer et agir

Cette formation permet de mieux comprendre les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel, d'en repérer les premiers signes et d'identifier des leviers d'action, individuels et collectifs.

Au programme :

- Comprendre les mécanismes du stress et distinguer stress aigu et stress chronique
- Repérer les signaux faibles de l'épuisement professionnel
- Comprendre les mécanismes qui participent à nos façons de réagir et à nos habitudes
- Identifier les facteurs individuels, relationnels et organisationnels pouvant contribuer au stress
- Expérimenter des outils concrets de régulation et d'action
- Identifier ce qui relève de son propre champ d'action et ce qui nécessite une action collective
- Élaborer des pistes d'action adaptées à sa situation professionnelle

Durée : 7 h – 1 journée
Public : salariés, équipes, professionnels…
Groupe : jusqu'à 12 participants