



NDA : 84692613669

SIRET : 51050465700030

www.compétence-carriere.fr

06 68 08 95 52

contact@competence-carriere.fr

INTERVENANTE



Bernadette CLAVEL

Consultante RH
Coach professionnelle et managériale
Formatrice

Plus de 30 ans d'expérience dans l'accompagnement des professionnels, managers et organisations, notamment en management, ressources humaines, développement des compétences et accompagnement des évolutions professionnelles.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action :
Actions de formation

FORMATION

PRÉVENIR LE STRESS ET L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Mieux comprendre le stress, préserver les ressources et agir avant l'épuisement.

Dans vos locaux ou sur votre site à convenir • Formation sur mesure

PUBLIC CONCERNÉ

Managers, professionnels, RH et personnes souhaitant mieux prévenir les situations de stress et d'épuisement liées au travail.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis pédagogique.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes du stress professionnel.
- Identifier les facteurs de surcharge et les ressources disponibles.
- Repérer les signes d'alerte individuels et collectifs.
- Distinguer stress ponctuel, stress chronique et épuisement.
- Développer des stratégies de prévention adaptées.
- Identifier quand et vers quels relais orienter.

COMPÉTENCES VISÉES

- Analyser les sources de stress.
- Repérer les signaux d'alerte.
- Agir sur ses marges de manœuvre.
- Prévenir la surcharge et favoriser la récupération.
- Contribuer à un environnement de travail plus soutenable.

BÉNÉFICES POUR LES PARTICIPANTS

- Faire le lien entre les apports et les situations professionnelles.
- Développer des réflexes directement transférables.
- Repartir avec des outils et un plan d'action concret.

PROGRAMME

1

1. Comprendre le stress professionnel

- Stress aigu et chronique.
- Contraintes, ressources et perception de la situation.
- Facteurs individuels et organisationnels.

2

2. Repérer les signaux d'alerte

- Fatigue, irritabilité, désengagement et difficultés de récupération.
- Signaux individuels et collectifs.
- Quand s'inquiéter et que faire ?

3

3. Prévenir l'épuisement

- Charge, priorités et marges de manœuvre.
- Récupération, limites et ressources.
- Rôle du manager et du collectif.

4

4. Construire ses leviers d'action

- Plan d'action individuel et collectif.
- Relais internes et orientation.
- Ancrage des pratiques préventives.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports méthodologiques, échanges d'expériences, analyse de situations professionnelles, études de cas, exercices pratiques et mises en situation. Situations adaptées au contexte des participants.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Positionnement et recueil des attentes • Évaluation formative tout au long de la formation • Évaluation des acquis en fin de formation • Questionnaire de satisfaction.

DURÉE

2 jours – 14 heures

MODALITÉS D'ACCÈS : Présentiel ou distance • Inter ou intra • Accès défini après analyse du besoin

2 700 € HT