

Prévenir l'épuisement professionnel

Approche interactive et expérientielle pour managers et équipes

Cette formation interactive et expérientielle permet aux managers et équipes d'identifier les signaux d'épuisement et d'expérimenter des outils concrets.

► Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les signaux précoces d'épuisement professionnel (individuels et collectifs).
- Comprendre les mécanismes psychologiques et organisationnels de l'épuisement (CDI).
- Utiliser des outils concrets de prévention (jobcrafting, gestion du temps, flexibilité psychologique).
- Développer une posture managériale engageante pour soutenir les équipes ou proactive pour les collaborateurs
- Créer un plan d'action individuel et collectif pour améliorer la qualité de vie au travail

Public : Managers, responsables d'équipe, RH. Professionnels en cabinet comptable ou en contexte de forte pression. Toute personne souhaitant prévenir l'épuisement dans son environnement professionnel.

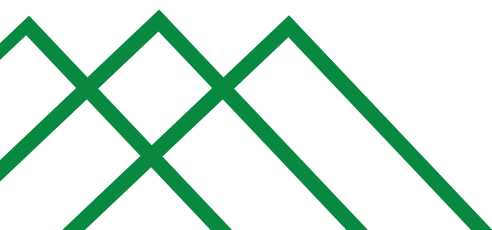
Taille du groupe : 4 à 12 personnes

Prérequis : Aucun prérequis. Ouverture d'esprit et volonté de s'impliquer dans les activités proposées.

► Modalités de déroulement

En présentiel	2 journées espacées de quelques jours soit 14 heures	Chez le client ou sur Metz / Nancy	Pour 1 personne en inter-entreprise : 600€ net En intra-entreprise : sur devis
---------------	---	---	--

*Prise en charge possible Opcv



► Modalités et moyens

Modalité d'inscription

Sur www.arkadia-formation.fr : validation de l'inscription après validation des prérequis et du profil de l'apprenant (par téléphone ou mail) puis signature du devis et de la convention de formation.

Modalités d'évaluation

- Auto-évaluation en début de formation
- Evaluation sous forme de quiz
- Evaluation de la satisfaction à chaud, évaluation à froid sur le transfert des acquis (questionnaire en ligne)

Moyens de suivi administratif

- Convention de formation
- Programme détaillé
- Emargement
- Certificat de réalisation

Matériel nécessaire

- Prise de notes
- Votre ouverture d'esprit

Personnes chargées du suivi pédagogique et technique

La formatrice (par mail ou téléphone)

La conseillère pédagogique (par mail ou téléphone).

Moyens utilisés pour la formation

- Expérimentation d'un outil présenté durant le Jour 1
- Partages et échanges dans un esprit d'ouverture, de bienveillance, en toute confidentialité
- L'expérience de la formatrice

► Modalités et moyens

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Echanges de pratiques
- Analyse de situations

Modalités de suivi et d'assistance

Sessions en présentiel
Téléphone : 03 72 39 62 42

Nature des travaux demandés aux stagiaires

- Outil de positionnement en début de formation
- Mise en pratique sur le terrain, en intersession
- Quiz d'évaluation final

Conditions de réponse

Réponse en 48h maximum (hors week-end et jours fériés)

► Formatrice

Céline Hachet accompagne et forme salariés et dirigeants d'entreprises depuis plus de 15 ans dans le management, et le développement de compétences comportementales ainsi que les transformations organisationnelles et la santé au travail depuis 10 ans.

En tant que psychologue du travail et IPRP, elle est en mesure d'accompagner la prévention des risques professionnels, la gestion de projet en lien avec la santé au travail et le développement de la qualité de vie au travail, les transformations, la progression du dialogue social, individuellement et collectivement.

Docteure en psychologie de la santé au travail et psychologie positive, elle développe une approche de la recherche appliquée au terrain pour mieux prévenir l'épuisement professionnel.



Programme détaillé

Prévenir l'épuisement professionnel

Approche interactive et expérientielle pour managers et équipes

Jour 1

- Activité brise-glace : Tour de table avec une question ouverte.
- Présentation des objectifs et du déroulé de la journée.

Recueil des attentes via un outil visuel (post-it, tableau blanc collaboratif).

Cadre de sécurité : Règles de confidentialité et de bienveillance.

- Comprendre et repérer l'épuisement professionnel : Les mécanismes de l'épuisement
 - Apports théoriques : Modèle CDI, facteurs de risque, conséquences.
 - Atelier : Identification des signaux faibles (corporels, émotionnels, comportementaux) via des photos et des témoignages.
 - Comment limiter l'impact du stress chronique sur l'équipe
 - Réviser les idées reçues autour du stress chronique, risque d'épuisement, workaholisme, ennui ou perte de sens (dimension professionnelle)
- Clôture : Synthèse collective et engagement sur une action concrète à tester avant le Jour 2.

Durant l'intersession

Mission : Expérimenter un outil ou une posture choisie pendant le Jour 1.

Support : Envoi d'un podcast ou d'une fiche mémo pour ancrer les apprentissages.

Jour 2

- Retour d'expérience : Partage des tests réalisés (succès, difficultés)
- Le rôle du manager : Posture engageante vs. contrôle : exercice de mise en situation (jeu de rôle).
 - Outils de prévention individuelle :
- Jobcrafting : Atelier créatif pour redonner du sens à son travail.
 - Gestion du temps : Méthode des « 3 questions clés » (priorisation, délégation, lâcher-prise).
- Agir et pérenniser la prévention :
 - Réintégrer un individu après un arrêt long pour épuisement et gérer la vie de l'équipe pendant l'absence
- Identifier les leviers et ressources utiles pour soi et pour les autres