

SANTÉ MENTALE, STRESS, ÉMOTIONS & EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Prévenir le surmenage et préserver son énergie au travail

Identifier les mécanismes du surmenage et mettre en place des stratégies pour préserver son énergie au travail.

Objectifs pédagogiques

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

- Identifier les mécanismes du surmenage
- Comprendre ses propres modes de fonctionnement face à la charge
- Mettre en place des stratégies concrètes de récupération et de régulation
- Préserver sa santé, son efficacité et son engagement pro.

Programme

- Comprendre le surmenage et ses mécanismes
- Identifier ses signaux d'alerte personnels
- Analyser ses modes de récupération
- Ajuster ses modes de fonctionnement
- Construire une stratégie de récupération durable

Modalités pédagogiques

Apports structurants, exercices d'auto-diagnostic, études de cas professionnelles et travaux individuels et collectifs. Les participants analysent leurs situations de travail afin de construire des stratégies concrètes de régulation et de récupération.



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



Le label RSE Made in France



Modalités pratiques

Durée : 2 jours (14 heures)

Option possible : 1 jour + séance de consolidation (3h30)

Lieu : Présentiel / Distanciel

Effectif : 10 à 12 participants

Les sessions se déroulent toute l'année.

Elles peuvent être adaptées selon les besoins.

Les inscriptions sont possibles à tout moment.



*Formations accessibles aux personnes en situation de handicap. Adaptations possibles.
Pour toute demande, contacter le référent handicap.*

Prix

Sur devis

Financement possible

Plan de développement des compétences – OPCO



Céline Le Fur

Formatrice | Coach professionnelle

Céline accompagne dirigeants et collaborateurs dans l'évolution de leur parcours professionnel et l'amélioration des conditions de travail, avec une approche bienveillante et orientée QVT.

Peggy ALLARD

Conseillère | Coach | Formatrice

Conseillère en bilan de compétences, coach et formatrice, elle accompagne les transitions professionnelles et le développement de carrière par une approche globale alliant posture professionnelle et gestion émotionnelle.

Pour qui ?

Salariés, managers, professionnels exposés à une forte charge de travail, à des responsabilités élevées ou à une sollicitation émotionnelle importante.

Conditions d'accès & prérequis

Aucun prérequis.



Modalités d'évaluation

- Auto-positionnement initial et final
- Restitution des exercices
- Validation d'un plan d'actions individuel