

SANTÉ MENTALE, STRESS, ÉMOTIONS & EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Se préserver au travail : équilibre, performance, énergie et sens

Comprendre les mécanismes de l'usure professionnelle et construire une manière de travailler durable, en conciliant performance, énergie et sens.

Objectifs pédagogiques

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

- Construire une manière de travailler plus durable
- Concilier exigences prof. et préservation de son énergie
- Maintenir un équilibre entre performance et bien-être au travail
- Donner davantage de sens à ses missions
- Prévenir l'usure professionnelle et le surmenage

Programme

- Comprendre les mécanismes de l'usure professionnelle
- Identifier ce qui épuise et ce qui ressource
- Repenser ses priorités pour une performance durable
- Redonner du sens à son engagement professionnel
- Installer des stratégies de préservation dans la durée

Modalités pédagogiques

Apports structurants, analyse de situations professionnelles, exercices d'auto-diagnostic et outils de priorisation. Études de cas issues du terrain et alternance de travaux individuels et collectifs. Temps de synthèse et d'appropriation personnelle. Approche centrée sur le pouvoir d'agir des participants.



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
- Professionnels du médico-social
- Fonctions support et managers
- Professionnels exposés à une forte charge mentale ou émotionnelle

Conditions d'accès & prérequis

Aucun prérequis. Formation ouverte aux professionnels souhaitant prévenir l'usure et le surmenage dans leur activité.

Modalités d'évaluation

Auto-positionnement en début et fin de formation, exercices pratiques et élaboration d'un plan d'actions individuel validé par le formateur.

Modalités pratiques

Durée : 2 jours (14 heures)

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

Lieu : Présentiel / Distanciel

Effectif : 6 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