

## Programme de formation

### LE STRESS CHRONIQUE ET L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

#### **But de la formation**

Acquérir des techniques afin de gérer et prévenir les situations de stress et l'épuisement professionnel

#### **Compétences visées**

Identifier les facteurs de stress et de burnout

Mettre en place des actions pour prévenir les conséquences du stress chronique sur la santé physique et mentale

#### **Pré-requis**

Maîtrise des savoirs fondamentaux (lecture, écriture...)

Savoir utiliser un ordinateur et naviguer sur internet

#### **Liste des référents**

Référent administratif : Madame Stéphanie ESCUDIER

Référent pédagogique : Madame Elizabeth ARMAO

Référent handicap : Madame Florence FRANÇOIS

#### **Type de public**

L'ensemble des salariés

Publics en situation de handicap : adaptations possibles selon les cas.

Contactez-nous : [contact@franceorientationconseil.com](mailto:contact@franceorientationconseil.com)

#### **Équipements nécessaires**

Si distanciel : ordinateur, connexion internet

Équipement de prise de notes

#### **Moyens pédagogiques**

Modalité à distance : Visio face à face

Méthode - Pédagogie active : exposés, ateliers de partage de pratiques, études de cas, exercices

Ressources : supports écrits, exercices, outils et conseils.

#### **Formateur : Jean-Sébastien COLOMBANI**

9 ans d'accompagnement et de formation au management et à la prévention des risques professionnel

Doctorat en psychologie du travail et des organisations

## **Sanction de la formation**

---

### **Modalités d'évaluation**

**Evaluation des acquis** : questionnaire d'évaluation destiné à mesurer l'évolution des compétences et des acquis de chaque stagiaire.

**Evaluation de la satisfaction** : questionnaire de satisfaction en fin de formation

**Documents remis** : attestation de formation et certificat de réalisation

### **Méthodes pédagogiques**

---

Pédagogie active : exposés, ateliers de partage de pratiques, études de cas, exercices

### **Durée**

---

3.5h

### **Programme**

---

#### **Les enjeux de la prévention du stress**

Les enjeux réglementaires

Les enjeux économiques et financiers

#### **Qu'est-ce que le stress ?**

L'approche médicale : le stress comme réaction physiologique au danger

L'approche cognitive : la perception du danger

#### **Les facteurs psychosociaux de stress**

Les facteurs de stress au travail

Les différences interpersonnelles face au stress

#### **Les conséquences du stress chronique**

Les conséquences physiologiques

Les conséquences psychologiques

#### **L'épuisement professionnel**

Le processus de burnout

Comment prévenir le burnout ?

### **Modalités d'inscription**

---

Inscription validée après retour du devis et de la convention de formation signés

Inscription possible jusqu'à la veille de la formation en fonction des places disponibles.

Inter-entreprise : 250.00€ HT

Intra-entreprise : Nous contacter

### **Contacts**

---

Inscription : Hélène ARLAUD 07 85 87 21 01 - harlaud@amf-groupe.com

Administratif : Stéphanie ESCUDIER 09 72 42 33 51 - contact@franceorientationconseil.com

V 01/03/2024