



# PREVENIR L'ÉPUISEMENT : SE PRESERVER DE LA FATIGUE, DU STRESS, APPRENDRE A SE REGENERER ET MIEUX S'ADAPTER

A l'issue de la formation, les participants seront capables de mettre en place une méthode de prévention rapidement mobilisable au travail et dans leur vie privée, qui diminue les risques liés aux effets du stress et à la fatigue chronique. La formation permet de mettre en œuvre des outils pour diminuer leurs dépenses d'énergie au travail.

## Objectifs

- Identifier les signes d'alerte pour soi où les membres de son équipe
- Mettre en place de nouvelles habitudes comportementales pour préserver sa santé et se régénérer plus facilement et limiter les effets du stress
- Identifier nos "voleurs de temps" et nos "dépenses d'énergie"
- Apprendre des techniques posturales et respiratoires pour "recharger les batteries" au travail/chez soi, gérer ses émotions pour calmer les ruminations du mental et améliorer son sommeil
- Communiquer pour poser les limites qui protègent individuellement et collectivement
- Mettre en place une organisation et une gestion du temps compatible avec les nouveaux enjeux.

## Compétences visées

- Organiser son activité et rééquilibrer vie professionnelle/privée en intégrant les nouveaux enjeux
- Gérer son attention pour affiner l'écoute de soi et identifier les mécanismes de réactions émotionnelles
- Créer une distance intérieure et gérer les situations stressantes/pesantes pour dépenser moins d'énergie et gagner en sérénité
- Développer une communication adaptée pour avoir des relations interpersonnelles fluides et apaisées
- Activer les outils corporels de gestion mentale dès que c'est nécessaire.

**Pédagogie active :** qui propose une alternance entre différents temps qui sont agencés et réorganisés par le formateur selon les besoins de chacun. La pédagogie, s'appuyant en grande partie sur la dynamique du groupe, crée du lien entre les personnes, et leurs vécus, de façon à ce que chacun soit une ressource pour lui-même et le groupe. Une "feuille de route" et un plan d'action personnel sont élaborés à la fin de chaque session. Leur évaluation est faite au début de la session suivante. La bienveillance et la confidentialité font partie du cadre posé dès le début de la formation

## Formation en présentiel

**Durée :** 21 heures réparties en :  
1 session de 7h et 4 sessions de 3h30, soit 21h en collectif + 1 entretien individuel de 20 minutes.

## Public et prérequis :

Direction ou cadre qui souhaite se préserver de la fatigue chronique et du risque d'épuisement. Aucun prérequis  
Réservé adhérent Uriopss  
Limité à 8 participants

## Méthodes pédagogiques :

- Échanges entre participants,
- Analyse de situations vécues,
- Exercices pratiques et mises en situation,
- Apports théoriques,
- Autoévaluation et contrôles continus.

A l'issue de la formation, il sera procédé à une évaluation de satisfaction de la formation ainsi qu'à une évaluation des acquis de la formation. Une évaluation à froid sera effectuée 3 à 6 mois après la formation.

## Intervenante :

Leila LIMAM, Directrice du Centre de prévention de l'épuisement

**Tarif :** 1 000 € /stagiaire

## Personnes en situation de handicap :

Pour nous faire part de vos besoins éventuels, contacter la référente Handicap : Amélie Renard  
[a.renard@uriopss-pdl.fr](mailto:a.renard@uriopss-pdl.fr)

Pour plus de détails, consultez les [modalités générales des formations](#)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS, contactez 02 51 84 50 10