

# FORMATION : COMPRENDRE LE STRESS ET L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL POUR MIEUX AGIR

## ✧ Présentation

Les risques psychosociaux et le stress sont au cœur de l'actualité. Il est aujourd'hui reconnu que le stress professionnel induit pour les organisations des coûts économiques et engendre pour la personne une diminution de la motivation, une perte d'efficacité et un risque pour la santé.

L'objectif de cette formation est de mettre clairement en évidence les causes du stress et ses conséquences négatives ainsi que les ressources à utiliser pour y faire face et prévenir l'épuisement professionnel

## ✧ Déroulé

Rythmé par des expérimentations concrètes et des apports didactiques issus des neurosciences et de la psychologie positive, cette formation invite à une exploration des leviers et outils pour mobiliser son énergie positive, recharger ses batteries et être plus serein face au stress et à la pression.

## ✧ Bénéfices pour les participants

- Savoir identifier ses propres sources de stress et sa stressabilité
- Explorer les mécanismes du cerveau pour lâcher-prise et se focaliser sur l'essentiel
- Découvrir des outils concrets pour se ressourcer efficacement (recharger ses 4 batteries) à partir de la psychologie positive et des neurosciences

## ✧ Animation

- Support pédagogique fourni
- Livret d'autodiagnostic et de tests permettant une prise de conscience individuelle
- Travaux en sous-groupes et en duo
- Ateliers de mises en situation
- Séance de relaxation d'une heure et exploration de 6 outils de gestions de stress
- Temps d'échange et d'approfondissement en groupe

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Clarifier les notions de stress aigu, stress chronique, épuisement professionnel et leurs composantes clés
- Comprendre les mécanismes du stress et ses manifestations
- Réaliser un état des lieux de sa relation avec le stress
- Appréhender ses modes de fonctionnement mental, ses comportements, sa relation au stress grâce aux neurosciences et à la psychologie positive
- Identifier les situations susceptibles de générer stress et épuisement professionnel
- Repérer ses réactions personnelles en situation difficile
- Acquérir des techniques afin de gérer et prévenir les situations de stress
- Identifier les ressources personnelles ou extérieures mobilisables pour (ré)agir
- Transférer les acquis en situation professionnelle
- Voir le stress (non chronique) comme une opportunité de développement et une ressource
- S'exercer aux techniques de régulation

## FORMATION : COMPRENDRE LE STRESS ET L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL POUR MIEUX AGIR (suite)

### ❖ Public concerné

Tout professionnel confronté à des situations de stress professionnel.

### ❖ Durée

- 3 jours – 7h par jour soit 21 heures de formation
- Selon le découpage en 2 + 1 j. soit 2 jours consécutifs puis 1 jour après 2 à 3 semaine de mise en applications
- Ce découpage est conçu pour apprendre à transformer durablement la manière dont les professionnels gèrent leur propre relation au stress

*Cette formation peut être déclinée sur une journée seulement (programme sur demande)*

### ❖ Modalités pratiques

- Groupe de 6 à 14 personnes
- Dans vos locaux équipés de vidéoprojecteur et d'un paperboard
- Possibilité de mise à disposition d'une salle sur Eybens

### ❖ Offre tarifaire

2 400 € HT - 21 heures de formation et supports pédagogiques fournis

Frais de déplacement en supplément

Possibilité d'utiliser les fonds de formation professionnels OPCO ; Les frais pédagogiques correspondant seront facturés à 15 % du montant de la formation

Restant à votre écoute,  
Avec mes remerciements  
Carine André - 0670795864

### FORMATRICE

**Carine André, formatrice, consultante et coach**

- Développement des compétences en savoir-être (softskills)
- Accompagnement Humain des changements et transitions
- Fonctionnement optimal des Hommes et des Equipes

Après un Master en Marketing et Management et le pilotage de nombreux projets dans le secteur de l'hôtellerie et du tourisme, Carine André s'est formée à l'accompagnement des individus et des équipes à révéler leur plein potentiel professionnel.

Experte en énergie positive et en capital Humain, elle favorise la montée en compétences en savoir-être (softskills) pour gagner en agilité comportementale, en sérénité et en épanouissement.

Concernant la gestion du stress et la prévention du burn-out, Carine André intervient auprès des CHU de Grenoble et de Voiron (12 groupes par an), des entreprises privées de toute taille.

<https://www.linkedin.com/in/carine-andre-b0a71749/>