

Durée

| 2 jours- 14 heures

Objectifs

- | Comprendre les mécanismes liés aux risques psychosociaux et à l'épuisement professionnel.
- | Identifier les facteurs de risques, les signaux d'alerte et les impacts sur la santé (physique et mentale) et le travail.
- | Repérer les situations de stress et d'épuisement professionnelle et en analyser les causes.
- | Expérimenter des outils pratiques de régulation du stress et des émotions (cohérence cardiaque, relaxation guidée, méditation).

Programme

- | Accueil, présentation de l'intervenante et de la formation
- | Tour de table de présentation des participants et de recueil des besoins et attentes.
- | Définitions et cadre légal (RPS, burn-out, bore-out, brown-out).
- | Facteurs de risques organisationnels, relationnels et individuels.
- | Les mécanismes du stress et des émotions (physiologie, impact santé, travail).
- | Identification des signaux d'alerte précoces.
- | Premiers leviers de prévention (individuels, collectifs, organisationnels).
- | Études de cas concrets et échanges collectifs.
- | Posture professionnelle face au stress et à l'épuisement.
- | Pratique guidée : cohérence cardiaque et respiration consciente.
- | Pratique guidée : méditation / relaxation pour relâcher la pression.
- | Introduction à la gestion du stress à travers la PNL (ancrages positifs, recadrage, visualisation).
- | Jeux de rôle : simulation de situations de surcharge et mise en pratique des outils.
- | Élaboration d'une « boîte à outils » individuelle et collective.
- | Plan d'action transférable en situation de travail.
- | Bilan oral de la formation

Public et prérequis

- | Tous professionnels des établissements et services sanitaires, sociaux et médico-sociaux.
- | Pas de prérequis.

Intervenant pressenti

- | Infirmière diplômée universitaire en santé au travail

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

- | Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap qui sont invitées à signaler au Ce.F – Campus John Bost en amont de la formation la nature et les besoins spécifiques afin d'anticiper au mieux les éventuels besoins d'adaptation de la formation.

Modalités pédagogiques

- | Formation en présentiel.
- | Confidentialité, écoute respectueuse, esprit d'entraide.
- | Pédagogie participative et interactive qui alterne apports théoriques, réflexion collective et analyse de situations professionnelles apportées par les participants.
- | Animation qui privilégie et valorise les échanges avec et dans le groupe afin d'être au plus près des réalités professionnelles des participants, et de favoriser le transfert des acquis en situation de travail.
- | Un support de formation est remis aux participants à l'issue de la formation.

Modalités d'évaluation

- | Un quizz d'évaluation des acquis est réalisé en début et en fin de formation.
- | Dans le dernier quart d'heure de la formation, un questionnaire de satisfaction est proposé aux participants par voie numérique.
- | Dans les 3 mois en aval de la formation, un questionnaire individuel d'évaluation de l'impact et de l'opérationnalisation des acquis de la formation est transmis aux participants par voie numérique.

Validation

- | Certificat individuel de réalisation de la formation.

Modalités d'organisation

- | Calendrier Jeudi 11 et Vendredi 12 février 2027.
- | Horaires de 09 heures à 12 heures 30 et de 13 heures 30 à 17 heures.
- | Nombre de participants de 6 à 15 professionnels.
- | Lieu de réalisation dans les locaux du Ce.F – Campus John Bost à Bergerac.

Tarif (organisme non assujetti à la TVA)

- | 340 Euros par personne.

Personnes-contact

- | Marie KURAS, Responsable des actions de formations professionnelles continues,
06.82.88.24.83., marie.kuras@johnbost.fr
- | Élodie DUPUY, Assistante des formations professionnelles continues,
06.14.13.27.38., elodie.dupuy@johnbost.fr
- | Charlotte ROBIN, Chargée de prévention de rupture de parcours et Référente Handicap,
07 77 26 99 86, charlotte.robin@johnbost.fr