

**Épanouissement professionnel et équilibre personnel :
les clés pour durer dans votre métier.**

Dans un environnement professionnel exigeant, où les sollicitations émotionnelles et la charge mentale sont omniprésentes, prendre soin de soi n'est plus une option, mais une nécessité. Le risque d'épuisement professionnel concerne tous les métiers, y compris ceux où l'humain est au cœur de l'action.

Cette formation vous offre un espace pour comprendre les mécanismes de l'épuisement, identifier vos propres signes d'alerte et acquérir des outils concrets pour préserver votre énergie au quotidien.

LES OBJECTIFS

- Être en mesure de préserver son bien-être et sa santé au travail par une attention à soi et par la mise en place d'actions de prévention de l'épuisement professionnel ;
- Être sensibilisé.e à l'importance de la prévention de l'épuisement professionnel et du bien-être au travail ;
- Savoir identifier les causes, symptômes et étapes de l'épuisement professionnel ;
- Savoir organiser son travail en respectant ses rythmes biologiques ;
- Savoir limiter l'impact des réactions émotionnelles et développer l'affirmation de soi.

CONTENUS PEDAGOGIQUES ET COMPETENCES VISEES

- Prise de conscience ;
- Comprendre les mécanismes de l'épuisement ;
- Gestion du temps et chronobiologie ;
- Gestion des émotions et affirmation de soi ;
- Techniques de détente et rituels bien-être ;
- Réseaux de soutien et ressources.

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Adaptation pédagogique : tour de table d'évaluation des problématiques et des attentes en début de stage. Dans la limite des prérequis adaptation des enseignements ;
- Méthodes : démarche pédagogique participative (alternance d'exposés magistraux, d'échange et d'ateliers d'application) ;
- Moyens pédagogiques / techniques : vidéoprojection, salles de formation, dispositifs informatiques ;
- Moyens documentaires : remise d'un livret stagiaire récapitulatif des informations essentielles, transmissions des outils et des supports pour favoriser leur appropriation en situation de travail

INDICATEURS 2025

Taux de satisfaction 2025 :
Lancement de la formation en 2026

RENSEIGNEMENTS

Lycée Jean Monnet - Alexandra DE PAU & Laura MARECHAL
04.78.48.42.24 - cfclyceejeanmonnet@cneap.fr

COÛT DE LA FORMATION 175,00 € par participant

*Tarif valable pour les formations programmées
entre le 1er septembre 2025 et le 31 août 2026*

Tarif INTRA : nous consulter

Financement OPCO, FAFCEA et FIFPL possible

• Public

Tout public.

• Prérequis

Pas de prérequis

• Durée de la formation

7 heures : 1 journée de 7 heures en présentiel

• Nombre de stagiaires

Groupe de 8 à 12 stagiaires

• Lieu

Au centre de formation du Lycée Jean Monnet
ou dans les locaux de votre structure

• Moyens d'encadrement

Formation dispensée par Laura MARECHAL
formatrice et naturopathe,

CALENDRIER 2025 / 2026

- 27 avril 2026
- 22 juin 2026



PROGRAMME DE LA FORMATION

A l'issue de la formation vous serez en mesure de préserver votre bien-être et votre santé au travail par une attention à soi et par la mise en place d'actions de prévention de l'épuisement professionnel.

1. Introduction et prise de conscience :

Objectif : Sensibiliser les participants à l'importance de la prévention de l'épuisement professionnel et du bien-être au travail.

Définition et enjeux : Qu'est-ce que l'épuisement professionnel (burn-out) ? Ses spécificités en fonction des secteurs professionnels représentés lors de la session

2. Comprendre les mécanismes de l'épuisement

Objectif : Identifier les causes, symptômes et étapes de l'épuisement professionnel.

- Les causes : surcharge de travail, manque de reconnaissance, déséquilibre vie pro/perso, ... ;
- Les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux ;
- Les étapes : de l'épuisement léger à la dépression professionnelle.

3. Gestion du temps et chronobiologie

Objectif : Apprendre à organiser son travail en respectant ses rythmes biologiques.

- La chronobiologie : comprendre ses pics d'énergie et ses moments de baisse ;
- Outils de planification.

4. Gestion des émotions et affirmation de soi

Objectif : Limiter l'impact des réactions émotionnelles et développer l'affirmation de soi.

- La charge émotionnelle : identifier les situations stressantes sur le lieu de travail (conflits, pression, etc.) ;
- Techniques de régulation pour exprimer ses besoins et mise en situation pour pratiquer l'affirmation de soi.

5. Techniques de détente et rituels bien être

Objectif : Intégrer des techniques de détente dans le quotidien.

- Techniques simples pour se ressourcer ;
- Création de rituels : avant/après le travail, pendant les pauses.

6. Réseaux de soutien et ressources

Objectif : Connaître les dispositifs d'accompagnement et créer un réseau d'écoute.

Présentation des ressources et création d'un réseau interne

7. Synthèse et engagement personnel

Objectif : Amorcer une réflexion individuelle et s'engager dans une démarche de prévention.

Retour sur les apprentissages : Quels outils retenir ? Quels changements mettre en place ? Définition d'un plan d'actions individuel.

Clôture de la formation : tour de table sur les engagements et les attentes pour la suite, aspects administratifs (post-test, questionnaire de satisfaction...).

BENEFICES ATTENDUS POUR LES PARTICIPANTS

- Identifier les mécanismes de l'épuisement professionnel, comprendre ses modes de fonctionnement et repérer les signes d'alerte de façon précoce ;
- S'approprier des outils simples, concrets et facilement mobilisables pour gérer son stress sur le lieu de travail ;
- Renforcer une posture professionnelle plus consciente et sereine favorisant la qualité de vie au travail.

MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS

- Questionnaire en début et fin de formation
- Attestation de fin de formation fournie après la session

ACCESSIBILITE PSH

- Le Centre de Formation Continue du Lycée Jean Monnet s'engage à garantir l'accessibilité de ses formations à toutes les personnes en situation de handicap conformément à la législation en vigueur et aux exigences de la certification Qualiopi.
- Nous mettons tout en œuvre pour que nos locaux, nos ressources pédagogiques et nos dispositifs de formation et d'évaluation soient accessibles à tous, sans discrimination.
- Afin de nous permettre de préparer au mieux votre accueil et de mettre en place les aménagements nécessaires, nous vous invitons à prendre contact avec le **réfèrent H +** de notre organisme de formation : **Alexandra DE PAU** - 04 78 48 42 24
alexandra.depau@cneap.fr



LA FORMATION INTRA ENTREPRISE

- La formation intra-entreprise se déroule dans les locaux de l'entreprise qui souhaite entreprendre la formation ou dans les locaux du lycée.
- La formation se déroule avec les salariés d'une même entreprise et le choix de la date de la session est en fonction de la disponibilités des salariés et de la formatrice. **L'intra permet bien plus de souplesse en matière d'organisation et peut-être planifiée rapidement.**
- Pour mener à bien la formation, la formatrice a besoin d'une salle équipée de tables et de chaises en nombre suffisant pour chaque stagiaire, d'un tableau et/ou paperboard pour écrire, d'un écran et d'un vidéoprojecteur et de pouvoir afficher et si possible d'un espace calme propice à la relaxation.

Vous souhaitez organiser une session de formation en intra, n'hésitez pas à nous consulter.

