

FORMATION GÉRER SON STRESS ET PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Formation continue pour les entreprises et professionnels
<https://www.academielax.com>



Objectifs pédagogiques :

- Mieux comprendre les mécanismes du stress et leurs impacts sur le quotidien professionnel.
- Identifier les facteurs de tension et les signaux d'alerte liés à l'épuisement.
- Prendre conscience de ses propres modes de fonctionnement face à la pression.
- Développer des stratégies concrètes pour prendre du recul dans les situations difficiles.
 - Renforcer sa capacité d'adaptation face aux changements et aux imprévus.
- Mieux gérer sa charge mentale et ses priorités.
 - Préserver son énergie et ses ressources personnelles.
- Trouver un équilibre plus satisfaisant entre exigences professionnelles et besoins individuels.
- Développer des pratiques favorisant la récupération et la prévention de l'usure professionnelle.
- Retrouver davantage de sérénité et d'efficacité dans son activité quotidienne.

Public : Professionnels en contact avec des clients(es), usagers, bénéficiaires, patients(tes), collaborateurs(trices) collègues ou partenaires.

Prérequis : Aucun prérequis spécifique pour cette formation.

Contact : contact@academielax.com
Tel : 09.52.27.34.71

Académie Lax – 175, avenue de Prades 66000 Perpignan.

Equipe pédagogique : Sandie SAVREUX (L'Effet Papillon S.S)

Méthodes et moyens pédagogiques : Alternance d'apports théoriques ciblés, exercices pratiques, études de cas réels, échanges de pratiques, et outils directement transférables sur le terrain.

Positionnement et individualisation du parcours de formation : Analyse des besoins préalable et adaptation aux spécificités de votre structure.

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation.

Suite de parcours : Évolution professionnelle, approfondissement des techniques de développement personnel ou de qualité de vie au travail.

Suivi et évaluation de la formation : Feuilles d'émargement, évaluation des acquis en cours et en fin de formation.

Session : À définir selon les besoins (Intra-entreprise, inter-entreprises, ateliers thématiques).

Nombre d'heures en centre : 7 heures (1 journée)

Nombre d'heures en stage : 0 heure

Lieu de formation : Académie Lax – 175, avenue de Prades 66000 Perpignan, ou au sein de votre structure.

Accès à la formation et coût :

- Financement possible dans le cadre du Plan de Développement des Compétences de votre structure.
- Selon votre secteur d'activité, un financement peut être mobilisé auprès de votre OPCO.
- Devis sur demande.

Contact : contact@academielax.com

Tel : 09.52.27.34.71

Accès des locaux conformes aux personnes à mobilité réduite

Accueil des personnes en situation de handicap, par le référent handicap, en entretien

Le métier : Gérer son stress et préserver son équilibre

Le stress n'est pas toujours le problème. Il devient problématique lorsqu'il s'installe durablement, s'accumule et épuise les ressources des personnes. Cette formation propose des repères et des outils concrets pour mieux comprendre ses mécanismes, prendre du recul et préserver son équilibre dans un environnement professionnel de plus en plus exigeant.

Programme de la formation Gérer son stress et prévenir l'épuisement professionnel :

- Identifier les facteurs de stress
- Développer ses ressources
- Prévenir l'usure professionnelle
- Retrouver un équilibre durable