
PROGRAMME DE FORMATION

Prévenir l'épuisement professionnel & prendre soin du collectif

POURQUOI CETTE FORMATION ?

L'épuisement professionnel s'inscrit dans des situations de stress chronique où l'engagement devient coûteux. Le prévenir suppose de repérer les signaux, mais aussi d'interroger l'organisation, les ressources disponibles et le fonctionnement collectif.

Formation inscrite dans une démarche de prévention des risques psychosociaux.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Repérer les signes individuels et collectifs d'épuisement professionnel.
- Identifier les facteurs de risque liés au travail et à son organisation.
- Distinguer prévention individuelle et prévention collective.
- Mobiliser des leviers concrets de prévention et d'alerte.

EN UN COUP D'ŒIL

Durée	7 heures / 1 journée	Format	Présentiel
Modalité	Intra-établissement Inter selon programmation	Prérequis	Aucun
Public	Professionnels et encadrants des secteurs sanitaire, social et médico-social	Effectif	6 à 12 participants

LE PROGRAMME

1. Comprendre l'épuisement

- Burnout, stress chronique et risques psychosociaux.
- Signes d'alerte chez soi, chez un collègue et dans une équipe.
- Facteurs de travail qui peuvent favoriser l'épuisement.

2. Sortir du "c'est à chacun de gérer"

- Charge, autonomie, reconnaissance, soutien et conflits de valeurs.
- Ressources individuelles, collectives et organisationnelles.
- Responsabilités de chacun dans la prévention.

3. Agir avant la rupture

- Savoir demander ou proposer de l'aide.
- Repérer les acteurs ressources.
- Ajuster l'organisation et les modes de coopération.

4. Prendre soin du collectif

- Temps de régulation, soutien et reconnaissance.
- Prévenir la banalisation de la surcharge.
- Construire des pistes d'action réalistes pour l'équipe.

MOYENS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Autodiagnostic de situations de travail.
- Analyse collective des facteurs de risque.
- Études de cas et échanges d'expériences.
- Construction de leviers de prévention.

PROFIL DU FORMATEUR

Psychologue du travail, préventeur RPS, cadre ou professionnel disposant d'une expertise avérée en santé au travail et prévention de l'épuisement professionnel.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Positionnement initial.
- Analyse de situations et identification de leviers.
- Évaluation des acquis en fin de formation.
- Questionnaire de satisfaction et certificat de réalisation.

MOYENS TECHNIQUES

Support de formation / Outils de repérage / Grilles d'analyse des facteurs de risque / Ressources de prévention.

RÉFÉRENCES PRINCIPALES

INRS – Épuisement professionnel ou burnout, mise à jour 2024

INRS – Risques psychosociaux : en parler et agir, mise à jour 2026.

TARIF / FINANCEMENT / DÉLAI D'ACCÈS / ACCESSIBILITÉ

- Tarif : sur devis.
- Financement : OPCO Santé / ANFH
- Délai d'accès : selon programmation, disponibilités et modalités contractuelles.
- Accessibilité : les modalités peuvent être adaptées en fonction des besoins des participants. Nous contacter en amont afin d'étudier les aménagements possibles.

CONTACT & INSCRIPTION

Mail : contact@lesformatricesdusud.fr

Tel : 06 48 34 17 62

Le programme peut être décliné pour une équipe, un encadrement ou un groupe pluriprofessionnel.

Réf. document	Date de création	Date de mise à jour	Validé par
IND01-PROG-RPS	15/09/2026	30/09/2026	Direction LFDS