Se former pour booster ses ressources face à l’épuisement

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26205272F — Mise à jour : 15 avril 2026

Organisme responsable : **Esprit Formation**

Présentation de la formation

Objectifs

Évaluer les facteurs de risques d'épuisement professionnel propres à son champ d'exercice

Cet objectif vise à permettre au collaborateur d'identifier les situations, les contextes et les comportements susceptibles de conduire à l'épuisement professionnel dans son environnement de travail. En prenant conscience des signaux d'alerte, surcharge, perte de sens, isolement, manque de reconnaissance, il sera en mesure d'évaluer son propre niveau d'exposition et d'agir avant que la situation ne se détériore.

Identifier les mesures de prévention applicables

Cet objectif permet au collaborateur de connaître et de mettre en œuvre les actions concrètes pour prévenir le burn-out à titre individuel et collectif. Il s'agit d'apprendre à poser des limites, à organiser sa charge de travail, à communiquer sur ses besoins et à s'appuyer sur son environnement professionnel pour maintenir un équilibre durable.

Utiliser un panel de ressources préventives et curatives

Cet objectif vise à doter le collaborateur d'une boîte à outils complète pour prendre soin de lui sur le long terme. Il découvrira des ressources variées, techniques de relaxation, gestion des émotions, soutien psychologique, accompagnement professionnel, afin de prévenir l'épuisement, mais aussi de savoir vers qui et quoi se tourner en cas de difficulté.

Programme

Présentation de la formation

- Comprendre les objectifs et le déroulé de la journée
- Identifier les attentes et besoins de chaque participant
- Poser le cadre bienveillant et confidentiel des échanges

Décoder : fatigue, anxiété, stress, dépression ou burn-out ?

- Distinguer les différentes formes d'épuisement et leurs manifestations
- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques en jeu
- Identifier les frontières entre un état passager et un épuisement profond

Repérer et évaluer le processus d'épuisement

- Reconnaître les signaux d'alerte précoces chez soi et chez les autres
- Comprendre les étapes du processus d'épuisement professionnel
- Utiliser des outils d'auto-évaluation pour mesurer son niveau d'exposition

Prévenir, agir, récupérer

Facteurs organisationnels

- Identifier les sources de risques liées à l'environnement et à l'organisation du travail

- Agir sur la charge de travail, les relations et les conditions d'exercice
- Mettre en place des actions collectives de prévention au sein de l'équipe

Facteurs personnels

- Repérer ses propres vulnérabilités et modes de fonctionnement
- Développer des stratégies individuelles de protection et de récupération
- Mobiliser ses ressources internes et externes pour retrouver un équilibre durable

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Métiers associés

M1502 — Développement des ressources humaines

M1503 — Management des ressources humaines

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2266951S	Présentiel	Brest	13/04/2026	12/04/2027

Source : GREF Bretagne #26205272F