Prévenir le stress et la fatigue au travail

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26217142F — Mise à jour : 26 octobre 2026

Organisme responsable : **EVOCIME Formations Comportementales Lorient**

Présentation de la formation

Objectifs

Permettre aux participants de comprendre les mécanismes du stress et de la fatigue, d'identifier leurs signaux d'alerte et de mettre en œuvre des stratégies concrètes de prévention et de régulation au quotidien.
À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Définir le stress, distinguer stress aigu, stress chronique et fatigue, et repérer les principaux facteurs professionnels qui y contribuent.
- Identifier leurs propres signaux d'alerte (physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux) de stress et de fatigue.
- Utiliser au moins trois techniques de régulation du stress (respiration, détente flash, recadrage cognitif, micro-pauses).
- Mettre en place des routines de récupération (sommeil, pauses, hygiène de vie, organisation du temps) adaptées à leur contexte de travail.
- Élaborer un plan d'action personnel de prévention du stress et de la fatigue au travail, avec des indicateurs de suivi simples.

Programme

Jour 1 : Comprendre stress et fatigue, poser un diagnostic

- Clarifier les représentations du stress et de la fatigue
- Comprendre les mécanismes du stress
- Distinguer stress fatigue et épuisement
- Repérer ses signaux d'alerte personnels
- Analyser ses situations professionnelles génératrices de stress
- Découvrir des techniques de régulation immédiate
- Formaliser un premier diagnostic individuel

Jour 2 : Agir et construire un équilibre durable

- Travailler sur l'organisation du travail
- Construire des routines de récupération
- Approfondir les techniques de gestion du stress
- Développer une communication protectrice
- Renforcer les ressources personnelles et collectives
- Elaborer un plan d'actions personnel

Certifications préparées et métiers visés

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

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2356923S	Présentiel	Lorient	19/01/2027	20/01/2027
2359947S	Présentiel	Cesson-Sévigné	19/01/2027	20/01/2027
2420489S	Présentiel	Lorient	20/05/2027	21/05/2027
2420490S	Présentiel	Cesson-Sévigné	20/05/2027	21/05/2027

Source : GREF Bretagne #26217142F