



Stress et usure professionnelle : Repérer les signaux et réguler l'activité



Public

Dirigeants ; Managers;
Responsables RH ; Référents
SST ; Membres du CSE / CSSCT ;
Toute personne impliquée dans
la prévention des risques
professionnels



Durée

14 heures
2 journées ou 4 demi-journées
selon les besoins



Format

Présentiel (dans vos locaux ou
dans les nôtres) ou distanciel



Prérequis

Aucun prérequis

→ Objectifs

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- **Définir le mécanisme du stress chronique**, le processus d'usure professionnelle et leurs impacts,
- **Identifier les signaux d'alerte précoces** et les manifestations de l'usure professionnelle,
- **Mettre en œuvre des leviers organisationnels** et des pratiques de préservation individuelles et collectives.

→ Contenu

Repérer les signes de souffrance

- Définir les mécanismes du stress chronique et le processus d'usure (burnout), ainsi que leurs impacts sur la santé et sur l'organisation
- Identifier les signaux (manifestations physiques, émotionnelles et comportementales) de l'usure ou d'une détresse chez un collaborateur
- Adopter la posture d'écoute adaptée et mettre en œuvre les premiers gestes de soutien et de mobilisation face à une personne en souffrance

Réguler l'activité

- Analyser les écarts entre le travail prescrit et le travail réel pour identifier les sources réelles de surcharge
- Mettre en œuvre des modalités de régulation de l'activité pour adapter le rythme, les priorités et les postes face aux contraintes du terrain
- Mobiliser les ressources organisationnelle ou du collectif afin de restaurer le pouvoir d'agir de chacun et de limiter les risques d'isolement



contact@entresensconseil.com
05 61 25 15 57

→ Modalités spécifiques

Méthodes pédagogiques et moyens mobilisés

Alternance d'apports théoriques et pratiques par le biais d'échanges, d'exercices et d'analyse.

- Apports théoriques
- Intervention de Psychologues Sociales du Travail et des Organisations
- Temps d'échanges du groupe, discussions
- Exercices pratiques, mises en situation, études de cas concrets
- Support numérique (remis à la fin de la formation)

Modalités d'évaluation

- Auto-évaluation, auto-positionnement
- Quiz final, voire intermédiaires

Cette formation est non certifiante.

Une attestation de fin de formation individuelle ainsi qu'un certificat de réalisation seront transmis.

Une évaluation en fin de session sera proposée afin de mesurer la satisfaction et de recueillir les appréciations de chaque stagiaire.

Assistance technique

- Assistance technique et pédagogique : Pour toute question relative aux supports de cours ou aux outils, une assistance est disponible par email à juliette.conoir@entresensconseil.com
- Accessibilité handicap : Nos parcours font l'objet d'une étude de faisabilité pour répondre à des besoins spécifiques. Pour toute demande d'aménagement, contactez notre référente handicap : louise.ittel--pachebat@entresensconseil.com

Tarif

A partir de 700 Euros HT / jour

Les tarifs indiqués sont susceptibles de varier en fonction du nombre de participants, du contenu personnalisé de la formation, de la durée, de la localisation de l'intervention et des éventuels frais de déplacement. Un devis détaillé et adapté à vos besoins sera établi sur demande.

Modalités d'accès

Inscription sur devis personnalisé. Les sessions sont planifiées d'un commun accord selon les disponibilités réciproques, avec un délai minimum d'accès de 15 jours après signature.

Dernière mise à jour le 31/07/2026



**ENTRESENS
Conseil**

Société d'Exercice Libéral à Responsabilité Limitée
de Psychologues au capital social de 600 Euros.
SIRET : 934 950 825 00018

11 rue du Rempart Saint-Étienne, 31000 Toulouse
05 61 25 15 57 - contact@entresensconseil.com