

Programme de formation

Prévenir l'épuisement professionnel, la surcharge mentale et le burn-out

Public concerné :

Toute personne souhaitant prévenir ou mieux comprendre les mécanismes de surcharge mentale et d'épuisement professionnel : salariés, managers, responsables d'équipe, dirigeants et professionnels exposés à une charge importante ou à des sollicitations répétées.

Prérequis :

Aucun prérequis.

Objectif de formation :

Prévenir les mécanismes de surcharge et d'épuisement pour préserver durablement son énergie et sa santé mentale.

Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Conscientiser

=> Identifier leurs principaux mécanismes de surcharge mentale et les facteurs qui contribuent à leur épuisement.

2. Ressentir

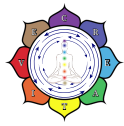
=> Repérer leurs signaux corporels et émotionnels d'alerte face à la surcharge et à la fatigue.

3. Exprimer

=> Formuler leurs besoins, leurs limites et les conditions nécessaires à un fonctionnement durable.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



4. Accepter

=> Reconnaître leurs limites actuelles et les contraintes auxquelles ils sont confrontés sans chercher à les dépasser systématiquement.

5. Trier

=> Distinguer ce qui relève de leurs responsabilités, de leurs priorités et de ce qui peut être délégué, différé ou abandonné.

6. Imaginer

=> Explorer différentes manières d'organiser leur activité et de préserver leur énergie au quotidien.

7. Visualiser

=> Se projeter dans un fonctionnement professionnel plus équilibré, compatible avec leurs besoins et leurs ressources.

8. Expérimenter

=> Mettre en œuvre des stratégies concrètes de prévention adaptées à leur environnement professionnel.

Approche pédagogique :

Cette formation s'appuie sur les huit étapes de la phase 2 - La Tension, ça crée - de l'Expérience CREATIVE®, un mouvement de la conscience vers l'expérience qui permet aux participants d'apprendre des techniques d'assertivité, mais aussi d'évoluer durablement sur la manière dont chacun se positionne dans la relation.

Méthodes pédagogiques :

- Apports structurés et accessibles
- Exercices pratiques et expérientiels
- Études de cas issues de situations professionnelles réelles
- Mises en situation
- Temps de réflexion guidée et d'intégration
- Observations et feedbacks
- Outils concrets directement transférables en situation professionnelle

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



Modalités d'évaluation :

- Auto-évaluation avant et après formation (questionnaire à échelle graduée)
- Évaluation formative tout au long du parcours
- Étude de cas et mise en situation professionnelle
- Validation des acquis au regard des objectifs pédagogiques

Durée, organisation & modalités pratiques :

- 2 jours de formation (14 heures)
- Format intra ou inter-entreprise
- Groupe de 4 à 10 participants maximum
- Formation en présentiel
- Formation pouvant être prise en charge selon les dispositifs de financement en vigueur via un organisme certifié Qualiopi

Contenu de la formation :

JOUR 1 — Comprendre les mécanismes de surcharge et d'épuisement :

1. CONSCIENTISER — Identifier ce qui m'épuise

- Comprendre les mécanismes de surcharge mentale et d'épuisement.
- Identifier ses sources de surcharge professionnelles et personnelles.
- Repérer ses mécanismes de suradaptation, contrôle ou hyper-sollicitation.
- Identifier les situations dans lesquelles la charge devient difficile à réguler.
- Observer les écarts entre ses besoins réels et son mode de fonctionnement.

Évaluation : Identifier au moins trois facteurs personnels de surcharge et les associer à des situations concrètes.

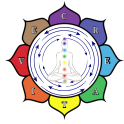
2. RESSENTIR — Reconnaître ses signaux d'alerte

- Identifier les signaux corporels de fatigue et de surcharge.
- Repérer les manifestations émotionnelles associées.
- Observer les variations de son niveau d'énergie.
- Identifier les signes que l'on a tendance à minimiser ou à ignorer.
- Expérimenter des outils d'écoute et de régulation.

Évaluation : Identifier au moins trois signaux personnels d'alerte et préciser dans quelles situations ils apparaissent.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



3. EXPRIMER — Dire ses besoins et ses limites

- Identifier ce dont on a réellement besoin pour préserver son énergie.
- Mettre des mots sur ses difficultés ou sa surcharge.
- Apprendre à demander de l'aide ou du soutien.
- Formuler une limite professionnelle.
- Identifier les situations dans lesquelles on continue malgré ses propres signaux.

Évaluation : Formuler un besoin et une limite concrète en lien avec une situation professionnelle réelle.

4. ACCEPTER — Reconnaître ses limites

- Différencier exigence personnelle et dépassement de ses limites.
- Identifier les injonctions à « tenir », « assurer » ou « faire toujours plus ».
- Reconnaître ce qui n'est momentanément plus soutenable.
- Comprendre les effets de la résistance aux limites personnelles.
- S'autoriser à ajuster son fonctionnement.

Évaluation : Identifier une limite personnelle actuelle et décrire une conséquence concrète du fait de ne pas la respecter.

Objectif de la journée : Prendre conscience de ses mécanismes de surcharge, reconnaître ses signaux d'alerte et commencer à rétablir une relation plus juste avec ses propres limites.

JOUR 2 — Réorganiser et préserver durablement son énergie :

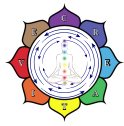
5. TRIER — Reprendre la main sur sa charge

- Distinguer l'essentiel de l'accessoire.
- Identifier ce qui relève réellement de sa responsabilité.
- Repérer ce qui peut être délégué, différé ou supprimé.
- Distinguer urgence réelle et urgence perçue.
- Identifier les sollicitations qui dispersent inutilement l'attention.

Évaluation : Classer les éléments d'une situation professionnelle donnée en « à faire », « à déléguer », « à différer » ou « à abandonner », avec justification.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



6. IMAGINER — Construire d'autres façons de fonctionner

- Explorer différentes manières d'organiser son activité.
- Imaginer de nouvelles habitudes permettant de préserver son énergie.
- Identifier des alternatives au fonctionnement en surcharge.
- Explorer différentes manières de gérer les sollicitations.
- Construire plusieurs scénarios d'organisation possibles.

Évaluation : Proposer au moins trois ajustements concrets susceptibles de réduire sa surcharge dans une situation professionnelle donnée.

7. VISUALISER — Se projeter dans un fonctionnement durable

- Définir ce que signifie « fonctionner durablement » pour soi.
- Se projeter dans une organisation professionnelle plus équilibrée.
- Visualiser une journée compatible avec ses besoins et ses ressources.
- Identifier les comportements permettant de maintenir cet équilibre.
- Renforcer sa capacité à se projeter au-delà de l'urgence immédiate.

Évaluation : Décrire au moins trois changements observables correspondant au fonctionnement professionnel souhaité.

8. EXPÉRIMENTER — Installer ses stratégies de prévention

- Mettre en œuvre une stratégie concrète de prévention.
- Expérimenter une nouvelle manière de gérer sa charge.
- Tester une limite ou une nouvelle organisation.
- Observer les effets sur son énergie et sa disponibilité mentale.
- Construire un plan personnel de prévention.

Évaluation : Formaliser un plan d'action comprenant au moins trois actions concrètes, dont une action immédiate et un indicateur permettant d'en suivre les effets.

Objectif de la journée : Passer de la prise de conscience de ses mécanismes d'épuisement à la mise en place d'un fonctionnement plus soutenable et durable.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé