

# COMPRENDRE ET PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL



## Objectifs

Détecter les symptômes de l'épuisement professionnel et en comprendre les causes; S'approprier des outils efficaces pour gérer le stress et prévenir l'épuisement; Mobiliser les ressources pour stabiliser un état de bien-être au travail

## Contenus

L'évolution du monde du travail Du stress à l'épuisement Reconnaître les signes d'épuisement professionnel, les indicateurs d'alerte et leur développement, les signes physiques et psychosomatiques Le risque d'épuisement professionnel dans les métiers de la relation d'aide, de l'accompagnement et du soin Les moyens de prévention Des exercices « pour lâcher prise » et se ressourcer

## Pré-requis

Aucun

## Modalités et délais d'accès à la formation

Seuil d'ouverture : à partir de 7 stagiaires Autres sessions possibles en intra, nous contacter

## Public concerné

Tout public, Salariés, Demandeurs d'emploi, Public spécifique

## Accessible aux personnes handicapées

## Durée

- Nombre d'heures en centre : 6h
- Nombre d'heures au total : 6h

## Dates

Aucune session enregistrée à ce jour.

## Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques

## Modalités d'évaluation

- Évaluation orale et/ou écrite au cours de la formation

## Validation

Attestation de formation

## Modalité de financement

- Financement individuel
- Plan de développement des compétences
- PRO-A

## Tarif

16€/stagiaire/heure

Complément sur le tarif : personnalisable en fonction du statut du candidat

## Résultat(s)

Taux de satisfaction stagiaire : 96 %

Formation réalisée par  
GRETA Auvergne

Site de formation  
GRETA Auvergne Agence 03  
Boulevard du 8 Mai 1945  
03300 - Cusset

Contact  
Nathalie MIRANDA  
04 70 97 78 58  
greta-auvergne.agence03@ac-clermont.fr