DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Prévenir l'épuisement professionnel

Comprendre les mécanismes, reconnaître les signaux et agir avant la rupture

Conception pédagogique : Manon Brienne — MB Coaching & Consulting

Durée : 2 jours — 14 heures
Public cible : Salariés, managers, cadres et dirigeants
Modalité : Présentiel — pédagogie active et participative
Prérequis : Aucun

Objectif général

Permettre aux participants de comprendre les mécanismes de l'épuisement professionnel, d'identifier les situations de travail susceptibles de le favoriser et de développer des capacités de prévention adaptées à leur fonction et à leur environnement professionnel.

La formation articule trois dimensions complémentaires : individuelle, relationnelle et organisationnelle.

Objectifs pédagogiques opérationnels

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

1. Distinguer stress professionnel, surcharge de travail et épuisement professionnel.
2. Identifier les facteurs de risques psychosociaux et reconnaître les signaux d'alerte.
3. Analyser les mécanismes individuels, relationnels et organisationnels qui contribuent au surinvestissement et à l'épuisement.
4. Identifier les besoins, les limites et les ressources mobilisables dans une situation professionnelle.
5. Expérimenter des techniques de régulation du stress et de communication assertive.
6. Proposer des actions de prévention adaptées aux responsabilités et aux marges de manœuvre de chacun.

JOUR 1 — COMPRENDRE, REPÉRER ET ANALYSER

Objectif de la journée : comprendre comment l'épuisement professionnel s'installe et apprendre à repérer les situations à risque.

Durée	Séquences et contenus	Méthodes pédagogiques et évaluation
30 min	**Accueil et représentations** — Explorer les perceptions de l'épuisement professionnel et identifier les attentes	Tour de table, questionnaire de positionnement
60 min	**Du stress à l'épuisement** — Comprendre les mécanismes du stress, distinguer surcharge ponctuelle, stress chronique et burn-out	Apports théoriques interactifs, quiz de distinction
75 min	**Ce qui épuise dans le travail** — Identifier les facteurs liés à la charge, à l'autonomie, aux relations, aux exigences émotionnelles et aux conflits de valeurs	Analyse d'une situation professionnelle, cartographie des facteurs de risque
60 min	**Reconnaître les signaux avant la rupture** — Identifier les manifestations physiques, émotionnelles, cognitives et comportementales de la surcharge	Analyse de situations, échanges guidés, repérage des signaux
75 min	**Une situation, trois regards** — Analyser une même situation de surcharge du point de vue du salarié, du manager et du dirigeant	Étude de cas en sous-groupes, confrontation des analyses, restitution collective
60 min	**De la prise de conscience à la prévention** — Distinguer les leviers individuels, collectifs et organisationnels et identifier les acteurs ressources	Atelier de résolution de problèmes, classement des mesures de prévention
60 min	**Mise en application** — Analyser une nouvelle situation professionnelle et proposer des mesures adaptées	Étude de cas, restitution argumentée, évaluation formative

Durée totale : 7 heures

JOUR 2 — S'ÉCOUTER, AJUSTER ET AGIR

Objectif de la journée : développer des compétences relationnelles et des stratégies concrètes pour prévenir les situations d'épuisement.

Durée	Séquences et contenus	Méthodes pédagogiques et évaluation
30 min	**Réactivation des acquis** — Revenir sur les notions clés et les questionnements du premier jour	Quiz interactif, échanges
60 min	**Quand le corps donne l'alerte** — Comprendre les manifestations corporelles et émotionnelles du stress, reconnaître les besoins de récupération	Apports théoriques, exercice guidé d'observation des sensations, débriefing
60 min	**Ce qui nous pousse à continuer malgré les signaux** — Explorer les croyances professionnelles, le perfectionnisme, la difficulté à déléguer ou à refuser, et leurs interactions avec les contraintes du travail	Analyse de situations, questionnement réflexif, travail en binômes
75 min	**Oser dire avant de ne plus pouvoir** — Exprimer une difficulté, formuler un besoin, poser une limite et demander un arbitrage	Mises en situation, jeux de rôles, grille d'observation
60 min	**Réguler la pression au quotidien** — Expérimenter des techniques de régulation du stress et distinguer leurs bénéfices des actions nécessaires sur l'organisation du travail	Exercices pratiques, échanges et analyse critique
75 min	**Transformer les constats en décisions** — Identifier les leviers d'action selon les responsabilités du salarié, du manager et du dirigeant	Atelier collaboratif, élaboration d'un plan de prévention
60 min	**Ancrer les apprentissages** — Construire un plan d'action réaliste, identifier les ressources et définir des indicateurs de suivi	Étude de cas finale, plan d'action, évaluation des acquis et bilan

Durée totale : 7 heures

MODALITÉS D'ÉVALUATION

En amont de la formation

- Questionnaire de positionnement et recueil des attentes.
- Identification des connaissances et représentations initiales.

Tout au long de la formation

- Quiz de compréhension.
- Études de cas et analyses de situations professionnelles.
- Mises en situation avec grilles d'observation.
- Restitutions collectives et feedbacks formatifs.

À l'issue de la formation

- Étude de cas évaluant la capacité à identifier les facteurs de risque et les signaux d'alerte.
- Proposition argumentée de mesures de prévention individuelles et collectives.
- Élaboration d'un plan d'action précisant les actions, les ressources mobilisables et les modalités de suivi.
- Questionnaire d'évaluation de la formation.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Je privilégie une pédagogie active et expérientielle, associant apports théoriques, analyse de situations professionnelles, questionnement réflexif, exercices pratiques et mises en situation.

Mon approche s'appuie également sur les outils du coaching professionnel : écoute active, reformulation, exploration des besoins, des croyances, des limites et des ressources.

Une attention particulière est portée à l'articulation entre les fonctionnements individuels, les relations professionnelles et les conditions d'organisation du travail.

L'objectif est de permettre aux participants de prendre du recul sur leurs pratiques, de mieux comprendre les situations rencontrées et de développer des réponses concrètes, adaptées à leurs responsabilités.

Fil conducteur pédagogique : Observer — Comprendre — Écouter — Ajuster — Agir.