

## Quels objectifs ?

**Comprendre** les risques psychosociaux ;

**Décrypter** l'épuisement professionnel et en comprendre les mécanismes ;

**Apprendre** à repérer les signes précurseurs pour mieux les appréhender ;

**S'approprier** des outils concrets et efficaces pour gérer le stress et les émotions ;

**Apprendre** à écouter, détecter les signes précurseurs chez les autres et savoir agir pour leur bien-être.

## Contenu de la formation :

Jour 1 :

→ **Comprendre** les risques psychosociaux.

→ **Décrypter** les risques d'épuisement professionnel et en comprendre les mécanismes.

→ **Prendre conscience** de son corps et de l'importance d'être bien traitant envers soi pour être bien traitant envers les autres.

→ **Pratiques d'exercices** de recentrage et d'auto-régulation du corps.

→ **Compréhension** des liens entre le corps et la tête, et apprendre à respecter ses limites.

→ **Apprentissage** de techniques de relaxation corporelle.

Jour 2 :

→ **Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?** et à quoi sert une émotion ?

→ **Découverte** d'outils pour prendre du recul et apprendre à gérer son stress (auto-massage / respiration / CNV / visualisation positive...).

→ **Apprendre** à utiliser ces outils dans son quotidien pour soi et pour les autres.

→ **Détecter** une émotion chez l'autre et savoir agir en conséquence

# Prendre soin de soi au travail : Prévenir l'épuisement professionnel

**Durée :** 2 jours

**Dates :** 01/04/2026  
+ 02/04/2026

**Heures :** 14 heures

**OU**  
20/03/2026  
+ 27/03/2026

**Pour qui ?** Toutes personnes qui souhaitent prendre soin de soi et de sa santé.

**Pré-requis :** Aucun niveau de connaissance préalable n'est requis.

**Profil du formateur :** Formatrice spécialisée en réflexologie et thérapies corporelles - Accompagnement individuel et collectif.

**Nombre de participants :** Entre 6 et 15 personnes.

**Format :** Présentiel - INTER - INTRA.