

Prévenir le **stress** et la fatigue au travail

Durée : 2 jours (14 heures)

PUBLIC(S) CONCERNÉ(S)

Collaborateurs, managers de proximité, fonctions support, cadres.

PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis technique
- Être en situation professionnelle ou en transition professionnelle pour pouvoir s'appuyer sur des situations réelles

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Permettre aux participants de comprendre les mécanismes du stress et de la fatigue, d'identifier leurs signaux d'alerte et de mettre en œuvre des stratégies concrètes de prévention et de régulation au quotidien

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

- Définir le stress, distinguer stress aigu, stress chronique et fatigue, et repérer les principaux facteurs professionnels qui y contribuent.
- Identifier leurs propres signaux d'alerte (physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux) de stress et de fatigue.
- Utiliser au moins trois techniques de régulation du stress (respiration, détente flash, recadrage cognitif, micro-pauses).
- Mettre en place des routines de récupération (sommeil, pauses, hygiène de vie, organisation du temps) adaptées à leur contexte de travail.
- Élaborer un plan d'action personnel de prévention du stress et de la fatigue au travail, avec des indicateurs de suivi simples.

EVOCIME

PROGRAMME

JOUR 1 – COMPRENDRE STRESS ET FATIGUE, POSER UN DIAGNOSTIC (7 H)

1. Clarifier les représentations du stress et de la fatigue

Identifier ce que les participants mettent derrière ces notions, et poser des définitions communes.

Rappel des enjeux en santé au travail (RPS, QVT, risques de burn-out sans détailler le diagnostic médical)

2. Comprendre les mécanismes du stress

Expliquer la réaction de stress, la différence entre stress aigu et chronique, et les impacts sur la performance.

3. Distinguer stress, fatigue et épuisement

Donner des repères simples pour ne pas confondre coup de fatigue, surmenage et risque d'épuisement.

4. Repérer ses signaux d'alerte personnels

Travailler sur les signes physiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux, puis construire une « carte personnelle ».

5. Analyser ses situations professionnelles génératrices de stress

Faire émerger les contextes, les tâches, les relations ou organisations de travail qui augmentent la tension.

5. Découvrir des techniques de régulation immédiate

Expérimenter respiration, micro-pauses, détente musculaire rapide, ancrage, etc.

Exercices guidés, démonstrations, débriefing collectif sur le ressenti.

7. Formaliser un premier diagnostic individuel

Synthétiser la journée dans une grille : mes facteurs de stress, mes signaux, mes premières pistes d'action.

FORMAT

Jour 1

Durée : 07h00

TARIFS
Inter : 590 € HT / participant / jour
Intra : 1590 € HT / jour groupe

LIEU Rennes/Bordeaux/Lorient

CONDITIONS D'ADMISSION
Stagiaires inscrits par l'entreprise

DÉLAIS D'ACCÈS
Sessions tous les 2 mois – Planning prévisionnel sur demande.

MODALITES PEDAGOGIQUES
Présentiel
Cas pratiques
Atelier ludopédagogique
Compatible inter/intra
Adaptable aux besoins de l'entreprise

MODALITÉS D'ÉVALUATION
Quiz final

Contact :

Mme Anaïs LE GOUALLEC
alegouallec@evocime.com

Mme Maud CLEMENT
mclement@evocime.com

Tel. : 02 97 64 87 64

Référente handicap :
Pour tous besoins d'adaptation ou de compensation liés à une situation de handicap, merci de contacter notre référente Handicap & Accessibilité :
Mme Géraldine PINSON
accessibilite@groupeevocime.com
06 48 99 66 31

EVOCIME

PROGRAMME

JOUR 2 – AGIR ET CONSTRUIRE UN ÉQUILIBRE DURABLE (7 H)

1. Travailler sur l'organisation du travail

Identifier les leviers possibles : gestion du temps, priorités, interruptions, réunions, emails, hyperconnexion.

2. Construire des routines de récupération

Définir des rituels réalisables de début/fin de journée, de pause, et d'hygiène de vie (sommeil, activité physique, alimentation).

3. Approfondir les techniques de gestion du stress

Introduire le recadrage cognitif, la prise de recul, la planification réaliste, la gestion des pensées automatiques.

4. Développer une communication protectrice

S'entraîner à dire non, poser des limites, demander du soutien, clarifier attentes et priorités

Jeux de rôle, simulations de conversations professionnelles tendues

5. Renforcer les ressources personnelles et collectives

Identifier les personnes, outils, espaces, pratiques qui soutiennent la prévention du stress au niveau individuel et de l'équipe.

6. Élaborer un plan d'action personnel

Co-construire un plan avec 3–5 actions concrètes, datées, réalistes, avec indicateurs simples de suivi.

7. Évaluer les acquis et l'engagement

Vérifier les apprentissages (quiz, tour de table), valider les plans d'action et préciser les conditions de réussite.

FORMAT

Jour 2

Durée : 07h00

INDICATEURS 2025
Nombre de stagiaires formé.e.s : 2384
Taux de satisfaction des stagiaires : 98,3 %
Satisfaction des entreprises : 100 % des répondants
Net Promoter Score : 73,9

Mise à jour du 13/11/2026

Contact :

Mme Anaïs LE GOUALLEC
alegouallec@evocime.com

Mme Maud CLEMENT
mclement@evocime.com

Tel. : 02 97 64 87 64

Référente handicap :
Pour tous besoins d'adaptation ou de compensation liés à une situation de handicap, merci de contacter notre référente Handicap & Accessibilité :
Mme Géraldine PINSON
accessibilite@groupeevocime.com
06 48 99 66 31

EVOCIME