

Prévenir l'épuisement professionnel : gestion du stress pour éviter le burn out

Sois ton meilleur allié

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 25191287F — Mise à jour : 10 décembre 2025

Organisme responsable : M180

Contenu

Objectifs

- Comprendre le mécanisme de l'épuisement professionnel
- Apprendre à repérer les signes précurseurs pour mieux les appréhender
- Comprendre l'intérêt de prendre soin de soi et les bénéfices sur sa santé
- S'approprier des outils concrets et efficaces dans la gestion du stress et émotions
- Apprendre à mobiliser ses ressources internes pour stabiliser un état de bien-être personnel et professionnel

Programme

- Comprendre le mécanisme de l'épuisement professionnel et repérer les signes précurseurs.
- Prendre conscience de l'importance de bien prendre soin de soi pour mieux gérer son stress et ses émotions
- Apprentissage de techniques de relaxation corporelle et de recentrage
- Découverte de l'intelligence émotionnelle et d'outils pratiques pour mieux gérer le stress au quotidien

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2148071	Présentiel	Saint-Jacques-de-la-Lande	14/12/2025	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #25191287F