

Intitulé

Gestion du stress et  
prévention de  
l'épuisement professionnel

Référence

FOR 514-P

Public ciblé

Tout Professionnel

Prérequis

Aucun

Formateur

Mr Frédéric PIZZO

Psychologue du travail, Formateur

Lieu

- À Mende en inter
- Sur l'établissement (en intra)

Durée

- 2 journées
- 14 heures de formation

Prix Inter / par personne \*

269€ / jour / personne

Prix Intra / hors frais annexes

Nous consulter

Délai d'accès

14 semaines

Modalités d'accès

Nous consulter

**Mis à jour le 18/05/2026**

\*Net de TVA par décision d'exonération de la  
DIRRECTE OCCITANIE du 03 Juin 2019

F004B

**ATL FORMATION**  
1, Avenue du père Coudrin  
48000 MENDE  
[atl.formation@atl48.org](mailto:atl.formation@atl48.org)  
04.66.49.05.16  
[www.tutelle-lozere.com](http://www.tutelle-lozere.com)

**Nos formations sont accessibles à tous !**

# Formation

## Gestion du stress et prévention de l'épuisement professionnel

### Objectifs opérationnels

- Comprendre et analyser ses propres facteurs de stress, tant d'un point de vue personnel que professionnel,
- Être capable d'identifier les signes annonciateurs d'un burnout,
- Être capable d'identifier ses propres réactions psychologiques, physiologiques et comportementales en situation de stress,
- Apprendre à gérer son stress par l'utilisation de techniques reconnues par la médecine,
- Savoir utiliser des techniques de communication non-violente en situation de stress.

### Objectifs pédagogiques

- Connaître les facteurs physiologiques, psychologiques et comportementaux en œuvre en situation de stress,
- Savoir distinguer les caractéristiques du stress chronique et du burnout,
- Comprendre le fonctionnement des techniques de gestion du stress et de communication en situation de stress ?
- Connaître les démarches et acteurs à mobiliser pour faire face à un état de stress, de burnout,

### Contenu

- Le stress et le burnout : aspects psychologiques, physiologiques et comportementaux,
- Les principaux facteurs de stress (perçus et non-perçus),
- Gérer son stress : la technique de la cohérence cardiaque / le training autogène de Schultz,
- Pratique d'exercices de gestion du stress,
- Identifier et prévenir les situations sources de stress dans un cadre professionnel
- Communiquer de manière non-violente en situation de stress : principes et méthode (le DESC),

### Méthodes et moyens pédagogiques

- Études de cas et jeux de rôles.

### Évaluation des résultats

ATL Formation met en œuvre un dispositif d'évaluation permettant de mesurer la progression des acquis des participants, et d'adapter l'intervention. Pour ce faire, les outils et méthodes à disposition sont :

- Une auto-évaluation initiale de connaissance/compétences : qui permet à chacun de se situer dans sa pratique professionnelle et de cibler ses objectifs et ses besoins en formation.
- Une évaluation par objectif : à la fin de chaque objectif pour mesurer l'acquisition des compétences.