PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Épuisement professionnel : repérer les signaux, accompagner et agir sur le travail

Un collaborateur qui tenait beaucoup s'arrête du jour au lendemain. En y repensant chacun avait noté des signes sans savoir qu'en faire ni à qui en parler. L'entourage hésite entre l'indiscrétion et l'inaction. Après l'arrêt le retour se prépare mal et les conditions de travail qui ont conduit à l'épuisement restent inchangées. Ces 14 heures outillent les personnes en première ligne. Les participants distinguent l'épuisement du stress ordinaire repèrent les signaux individuels et collectifs conduisent un entretien sans poser de diagnostic orientent vers les bons relais travaillent la charge réelle de travail puis préparent un retour après arrêt long.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 550 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Managers de proximité professionnels des ressources humaines référents santé au travail et représentants du personnel confrontés à des situations d'épuisement.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Distinguer l'épuisement professionnel du stress et des autres troubles liés au travail
- Repérer les signaux individuels et collectifs qui précèdent l'épuisement
- Conduire un entretien avec un collaborateur en difficulté sans poser de diagnostic
- Orienter vers les interlocuteurs compétents dans l'entreprise et à l'extérieur
- Agir sur les facteurs d'organisation qui alimentent l'épuisement
- Préparer le retour au travail après un arrêt prolongé

03 Programme détaillé

M1 Comprendre l'épuisement professionnel

- Ce qui se joue avant l'effondrement
- Distinction entre stress épuisement et autres troubles
- Installation progressive et phases observables
- Facteurs liés à l'organisation et au contenu du travail
- Rapport à l'engagement et au sens du travail
- Idées reçues sur la fragilité des personnes concernées
- À retenir : L'épuisement professionnel se construit dans la durée et rarement chez les moins investis.

M2 Repérer et alerter

- Voir les signes et en faire quelque chose
- Signaux comportementaux et relationnels
- Indicateurs collectifs absences départs répétés et tensions
- Évolution du rapport aux horaires et à la charge
- Place de l'entourage professionnel dans le repérage
- Circuits d'alerte internes et confidentialité
- Cas pratique : Les participants analysent trois situations et repèrent celles qui appellent une alerte immédiate.

M3 Entretien et orientation

- Parler sans diagnostiquer
- Préparation et cadre de l'entretien
- Formulation des constats à partir de faits observables
- Écoute reformulation et gestion de l'émotion
- Limites du rôle du manager et du professionnel RH
- Orientation vers la médecine du travail et les relais internes
- Mise en situation : Chaque participant conduit un entretien avec un collaborateur qui nie toute difficulté.

M4 Agir sur le travail et préparer le retour

- Traiter les causes et non les seuls effets
- Analyse de la charge de travail réelle
- Marges de manœuvre et soutien de l'encadrement
- Régulation des exigences et des interruptions
- Préparation d'un retour après un arrêt long
- Aménagements et suivi dans la durée
- Atelier : Le groupe construit le plan de retour d'un collaborateur absent depuis plusieurs mois.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
- OPCO et plan de développement des compétences
- FAF et CFP
- France Travail
- Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 1 550 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr