DÉPLOYER LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Équilibre et santé au travail : repérer ses signaux, réguler sa charge et récupérer

Journées fragmentées, sollicitations continues, frontière floue entre vie professionnelle et vie personnelle : beaucoup de salariés tiennent en puisant dans leurs réserves, sans repérer le moment où la fatigue cesse d'être passagère. Les conseils généraux sur le bien-être ne suffisent pas quand la charge de travail elle-même n'est pas discutée. Deux jours pour faire le point sur son propre fonctionnement et reprendre la main : reconnaître ses signaux d'alerte, analyser sa charge réelle, poser des limites tenables et organiser la récupération. La formation s'adresse à chacun pour son équilibre personnel et non au pilotage d'une démarche collective.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 490 € 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
Salariés cadres et non cadres de tous secteurs souhaitant préserver leur santé et leur équilibre dans un contexte de travail exigeant.

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 :

- Repérer ses signaux physiques émotionnels et cognitifs de surcharge
- Analyser sa charge de travail réelle et ses sources de fragmentation
- Poser des limites et formuler une demande d'arbitrage à son responsable
- Organiser des temps de récupération dans la journée et dans la semaine
- Identifier les ressources internes et externes mobilisables en cas de difficulté

03 Programme détaillé

M1 Comprendre sa mécanique de fatigue

- Distinguer la tension utile de l'épuisement qui s'installe
- Mécanismes du stress et phases de la réponse de l'organisme
- Signaux physiques émotionnels et cognitifs à surveiller
- Rôle du sommeil de l'alimentation et de l'activité physique
- Idées reçues sur la résistance et la performance
- À retenir : La fatigue devient préoccupante lorsqu'un temps de repos habituel ne suffit plus à la faire disparaître.

M2 Analyser sa charge réelle

- Mettre des faits derrière le sentiment de débordement
- Charge prescrite charge réelle et charge vécue
- Interruptions sollicitations numériques et temps morcelé
- Tâches invisibles et travail de préparation
- Repérage des périodes critiques de l'année
- Atelier : Chaque participant dépouille son relevé de charge et identifie ses trois principales sources de fragmentation.

M3 Poser des limites et négocier

- Rendre la charge discutable avec son responsable
- Formulation factuelle d'une surcharge
- Demande d'arbitrage et proposition d'alternatives
- Refus assertif et report négocié
- Usage des outils numériques hors des heures de travail
- Mise en situation : Jeu de rôle d'un entretien où le participant demande un arbitrage sur ses priorités.

M4 Récupérer et durer

- Installer des routines qui résistent aux périodes chargées
- Micro récupération dans la journée et coupures réelles
- Organisation des débuts et fins de journée
- Ressources internes et professionnels de santé mobilisables
- Plan personnel et point de revue
- Atelier : Rédaction du plan personnel d'équilibre avec trois engagements datés et vérifiables.

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 1 490 € 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