

Durée : 5 séquences d'1h30 soit 7h30 **Format** : Distanciel **Tarif** : 740 € HT

Réf : M05.... – v09/26



Points forts : Un cycle court et concret pour comprendre les mécanismes qui fragilisent l'équilibre au travail et développer ses "EPI invisibles" : outils simples, immédiatement mobilisables dans le travail réel.

Chaque séquence permet de mieux comprendre ce qui se joue dans les situations de travail, d'expérimenter des techniques concrètes et de développer ses propres ressources de prévention.

Objectifs

- Comprendre les principaux mécanismes des risques psychosociaux et leurs effets sur la santé, les relations et l'activité de travail.
- Repérer les signaux d'alerte individuels et collectifs associés aux situations de stress, de surcharge et d'usure professionnelle.
- Développer des stratégies de régulation adaptées aux contraintes du travail réel.
- Préserver ses capacités d'attention, de concentration et de récupération.
- Renforcer sa capacité d'action face aux situations génératrices de tensions ou de déséquilibre.

Programme

► Séquence 1 : Agir face aux facteurs de stress

- Comprendre la courbe du stress et la courbe de régulation.
- Identifier les facteurs de risques psychosociaux liés à l'activité.
- Repérer ses signaux d'alerte.
- Expérimenter des techniques de régulation immédiatement mobilisables.

► Séquence 2 : Faire face à la surcharge mentale

- Les différentes dimensions de la charge mentale.
- Comprendre les mécanismes de charge cognitive et émotionnelle.
- Retrouver des marges de manœuvre dans son activité.
- Expérimenter des techniques de régulation et de récupération.

► Séquence 3 : Préserver son attention, sa concentration et sa mémoire

- Comprendre les effets de la fragmentation attentionnelle.
- Identifier les impacts de l'hyperconnexion et du multitâche.
- Préserver ses ressources cognitives dans un environnement sollicité.
- Expérimenter des techniques favorisant concentration et récupération attentionnelle.

► Séquence 4 : Prévenir les tensions relationnelles

- Identifier des facteurs relationnels à l'origine de certains RPS
- Le rôle de l'affirmation face aux RPS et prévenir l'escalade des tensions
- Travailler à partir de situations professionnelles réelles

► Séquence 5 : Favoriser une récupération durable

- Identifier les mécanismes favorisant la récupération physique, cognitive et émotionnelle.
- Développer des régulations actives dans le quotidien professionnel à partir de ressources soutenables.
- Préserver son équilibre dans la durée.
- Comprendre l'impact de ses comportements sur le collectif de travail.



Contact et Inscription

Ophélie HIRACHE 02.35.59.44.15 - ophelie.hirache@ceppic.fr

Durée : 5 séquences d'1h30 soit 7h30 **Format** : Distanciel **Tarif** : 740 € HT

Réf : M05.... – v09/26

Démarche pédagogique

- Pédagogie active centrée sur les situations de travail réelles des participants.
- Apports issus des champs de la QVCT, des risques psychosociaux, des neurosciences et de la santé mentale au travail.
- Exercices pratiques, expérimentations et mises en situation favorisant l'appropriation immédiate des outils.
- Alternance entre compréhension des mécanismes, partage d'expériences et mise en action.
- Élaboration progressive de ses propres « EPI invisibles » tout au long du cycle.

Intervenante : formatrice consultante en QVCT, prévention des risques psychosociaux et santé mentale au travail, certifiée CNAM et INRS. Spécialisée dans l'accompagnement des environnements complexes, des managers et des dirigeants. Sentinelle APESA.

Public

- Professionnels confrontés à des situations de travail exigeantes ou à de multiples sollicitations.
- Managers de proximité et managers intermédiaires.
- Entrepreneurs, dirigeants de TPE / PME.
- Toute personne souhaitant développer des ressources de prévention face aux risques psychosociaux.

Prérequis

Pas d'exigence spécifique

Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques.

Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Accessibilité de la formation

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et disposent d'un ascenseur permettant l'accès à l'étage.

Pour toute question relative à l'accessibilité ou à l'aménagement de votre formation, vous pouvez contacter nos référents handicap : referenthandicap@ifa-rouen.fr

Indicateurs clés

916 personnes formées en Management et Communication en 2025

92 % Taux de satisfaction à chaud 2025

Dates de session

Mises à jour le 10/09/2026

Nous consulter



Contact et Inscription

Ophélie HIRACHE 02.35.59.44.15 - ophelie.hirache@ceppic.fr



Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise