

Prévenir et sensibiliser les dirigeants et cadres dirigeants à la fatigue physique et psychique

Modalités pratiques

 Inter-entreprises ou intra-entreprise

 Formatrice coach professionnelle
habilité à la Méthode S.T.O.P. Epuisement®

 8 à 10 participants
Dirigeant et cadres dirigeants uniquement

 Prix : nous consulter
éligible OPCO - Financement optimisé

Pré-requis :

- Fonctions dirigeantes ou de cadre dirigeant
- Avoir répondu aux 2 tests de positionnement, transmis par l'organisme de formation par voix dématérialisée : questionnaire d'autoévaluation sur les 6 catégories de risque de tomber en épuisement et test d'identification des drivers

Objectifs pédagogiques :

- Repérer comment se manifeste la fatigue physique et mentale
- Comprendre comment la fatigue mentale et physique s'exprime sur le plan physiologique
- Étudier ses propres réactions, sa manière d'être en relation avec autrui, notamment dans les situations difficiles (violence, agressivité)
- Repérer son seuil de vulnérabilité, admettre ses limites
- Connaitre les facteurs et les bonnes pratiques qui permettent de limiter le risque d'épuisement au quotidien.

Programme détaillé :

Jour 1 :

Repérer comment se manifeste la fatigue physique et mentale

Identifier les signes visibles et invisibles de la fatigue.
Analyser les résultats d'un test préalable d'auto-positionnement.
Partager les expériences vécues.

Comprendre les mécanismes physiologiques de la fatigue

Comprendre les processus physiologiques de la fatigue et de l'épuisement.
Découvrir les leviers de récupération.
S'auto-observer.

Jour 2 :

Étudier ses réactions dans la relation et face à la pression

Prendre conscience de ses comportements réflexes.
Décrypter ses mécanismes de stress et de tension relationnelle.
Identifier ses modes de fonctionnement.

Identifier ses limites et ses croyances

Explorer ses signaux faibles, croyances limitantes et émotions.
Identifier son seuil de vulnérabilité.
S'appuyer sur ses ressources.

Construire un plan d'action durable

Expérimenter des pratiques concrètes de récupération.
Synthétiser les leviers.
Formaliser un plan d'action individuel réaliste.

Méthodes pédagogiques spécialisées

La formation alterne apports théoriques, échanges entre pairs, auto-diagnostiques, pratiques guidées et travail réflexif. Elle s'appuie sur une dynamique de groupe favorisant les prises de conscience et la mise en mouvement. Chaque participant reçoit des supports pédagogiques clairs et utiles. La formatrice, experte du domaine, adapte sa posture à un public potentiellement en difficulté.