

**CORINNE HOUILLIEZ**

CONSEIL & FORMATION

# FORMATION

Prévenir l'épuisement et  
préserver la performance  
des équipes

## OBJECTIF GLOBAL

Permettre aux participants de mieux comprendre, réguler et prévenir les mécanismes d'épuisement professionnel afin de préserver leur efficacité et leur engagement au travail.



## Public

- Salariés
- Managers de proximité
- Équipes opérationnelles
- Structures en tension (médico-social, services, PME...)



## Durée & format

Format recommandé : 2 jours (14h)

Variantes possibles :

- 1 jour (sensibilisation)
- 3 jours (avec approfondissement + plan d'action)
- format modulaire (ex : 2 + 1 jour)

## BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE



- Réduction des situations de surcharge et de fatigue
- Amélioration de l'engagement des équipes
- Meilleure régulation des tensions
- Prévention des risques psychosociaux
- Maintien de la performance dans la durée

## Contact

06 03 22 24 78

[contact@corinnehouilliez.fr](mailto:contact@corinnehouilliez.fr)

[www.corinnehouilliez.fr](http://www.corinnehouilliez.fr)

73 rue Gambetta  
Béthune 62400

## Objectifs opérationnels

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les signaux faibles et les facteurs de surcharge mentale
- Comprendre les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel
- Mettre en place des stratégies concrètes de régulation
- Adapter leur organisation et leurs priorités
- Développer des pratiques favorisant la récupération et la durabilité
- Contribuer à un climat de travail plus sain

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

### Module 1 : Comprendre les mécanismes de l'épuisement

- Définition du stress et de l'épuisement professionnel
- Différence stress utile / stress chronique
- Facteurs individuels et organisationnels
- Signaux d'alerte

1

### Module 2 : Identifier ses propres facteurs de surcharge

- Analyse des situations de travail
- Identification des déclencheurs
- Charge mentale et dispersion
- Échanges d'expériences

2

### Module 3 : Réguler la pression au quotidien

- Techniques de régulation du stress
- Gestion des priorités
- Posture face aux sollicitations
- Limites et cadre professionnel

3

### Module 4 : Préserver son énergie dans la durée

- Récupération et équilibre
- Organisation personnelle
- Hygiène de fonctionnement
- Micro-ajustements concrets

4

### Module 5 : Agir collectivement

- Impact du collectif sur la charge mentale
- Communication et régulation des tensions
- Bonnes pratiques d'équipe
- Engagement individuel et collectif

5

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques structurés
- Études de cas et situations concrètes
- Exercices pratiques et mises en situation
- Auto-diagnostics
- Échanges et co-construction
- Plan d'action individuel

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire de positionnement en amont
- Évaluation des acquis en fin de formation
- Mises en situation
- Élaboration d'un plan d'action individuel
- Questionnaire de satisfaction

## LIVRABLES

- Support pédagogique
- Outils pratiques (grilles, méthodes...)
- Plan d'action individuel
- Synthèse possible pour l'entreprise (option)



## ORGANISATION & TARIF

- **Horaires de formation** : 14h réparties sur 2 journées de 8h45– 12h30 / 13h30– 17h15  
Dédution faite des pauses de ¼ heure de 10h30 à 10h45 et de 15h30 à 15h45.

- Formation en **INTER** (regroupant différentes entreprises)  
**300€** nets de taxes par personne pour chaque journée de formation

- Formation en **INTRA** (Chez vous, rien que pour votre équipe)  
Groupe entre 2 à 10 personnes, **1400€** nets de taxes par journée et par groupe.



### Accessibilité des formations

Dans une démarche d'inclusion, l'ensemble des formations est accessible aux personnes en situation de handicap. Des aménagements peuvent être proposés en fonction des besoins afin de garantir des conditions d'apprentissage adaptées et équitables. Je reste à votre écoute pour étudier toute demande spécifique.

Corinne Houilliez – Conseil & Formation

 73 rue Gambetta - 62400 BÉTHUNE

 06 03 22 24 78

 [contact@corinnehouilliez.fr](mailto:contact@corinnehouilliez.fr)

 [www.corinnehouilliez.fr](http://www.corinnehouilliez.fr)

Siret 47918257800043

N° déclaration d'activité 32620304562

**Qualiopi**   
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
**ACTIONS DE FORMATION**  
**BILAN DE COMPETENCES**