



PROGRAMME

Prévenir l'épuisement professionnel par l'expérience et la mise en mouvement

*Formation expérientielle de 3 jours en itinérance sur le Chemin de Saint-Jacques (Aubrac)
Une formation qui se vit, plus qu'elle ne s'écoute.*

Public : Managers de projet – Directions RH – Groupes de 4 à 10 personnes / possibilité en individuel sur demande.

Dans un contexte où les organisations se transforment rapidement, les professionnels sont exposés à une intensification du travail, à des tensions relationnelles et à une charge mentale croissante. Notre formation propose une approche originale basée sur l'expérience : **comprendre et prévenir l'épuisement professionnel en expérimentant les mécanismes qui le construisent et ceux qui permettent de retrouver de l'énergie, du discernement et une capacité d'action.**

Objectifs pédagogiques

Les participants apprendront à :

- **Reconnaître les premiers signes d'épuisement** chez eux et chez les autres.
- **Distinguer** fatigue ponctuelle, surcharge durable et **risque d'épuisement**.
- **Identifier les facteurs** individuels, relationnels et organisationnels qui entretiennent ces situations.
- **Développer une posture de prévention**, plutôt que de réaction.
- **Construire des actions** favorisant un engagement durable et une meilleure qualité de vie au travail.

Bénéfices pour les participants et l'organisation

- Une **nouvelle grille de lecture** des mécanismes d'épuisement professionnel.
- Des **outils directement expérimentés** sur le chemin (respiration, ancrage, régulation).
- Des **repères concrets pour agir avant que les situations ne deviennent critiques**.
- Un **plan d'action opérationnel** pour renforcer durablement les ressources individuelles, collectives et organisationnelles.

Evaluation

L'évaluation des acquis sera réalisée à partir d'une situation professionnelle apportée par chaque participant. Il lui sera demandé de construire un plan d'accompagnement complet, incluant les critères indispensables à l'analyse, à la prévention et au suivi d'un salarié en situation de fragilité.

>>> Suivi et accompagnement post formation sur 3 mois à raison d'un entretien de 45 minutes

Notre différence

Nous ne proposons pas une formation théorique supplémentaire sur le burn-out. Nous proposons une **expérience pédagogique immersive**, où les participants :

- Vivent les mécanismes qui conduisent à l'épuisement.
- Expérimentent ceux qui permettent de retrouver de l'énergie.
- Apprennent à reconnaître les processus qui les fragilisent.
- Identifient les dynamiques organisationnelles qui les exposent.
- Développent une posture professionnelle plus stable, plus lucide, plus protectrice.

Parce que l'on ne prévient durablement l'épuisement professionnel **qu'en comprenant ce qui le construit, chez soi comme dans son organisation.**

Pré-requis et conditions d'accès

Pré-requis : avoir une expérience de management

Documents obligatoires avant le démarrage :

- Certificat médical obligatoire précisant l'aptitude à pratiquer la marche
- Questionnaire relatif aux contraintes (Allergie alimentaire, traitement médical, autres)
- Assurance individuelle

Méthodologie et contenus

Le matin – Marche & exercices ciblés

- Mise en mouvement consciente
- Travail sur les signaux internes
- Exercices de régulation émotionnelle
- Observation des dynamiques d'effort, de tension et de récupération

L'après-midi – Apports & ateliers professionnels

- Apports théoriques structurés
- Analyse de pratiques
- Échanges en groupe
- Coaching individuel
- Construction du plan d'action

Durée et format

- **3 jours** sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle – **Aubrac**
- Hébergement en gîte
- Groupe de **4 à 10 personnes** ou format **individuel**
- Accessible aux professionnels RH, managers de projet, responsables d'unité

Moyens techniques et humains

Salle réservée aux participants pour les ateliers et cours

Supports transmis à l'issue de la formation

Tarifs

Durée : 3 jours

Frais logistiques variables selon les mois et le nombre de participants (devis à établir)

Tarification des accompagnements

Groupe de 4 : 900€/personne

Groupe de 6 : 840 €/personne

Groupe de 8 : 810 €/personne

Groupe de 10 : 780 €/ personne

Intervenantes

Fabienne Beitz - Psychologue clinicienne.

Référent Handicap - fabienne.beitz@gmail.com

26 ans d'expérience en accompagnement des professionnels en rupture, risques psychosociaux.

Cathy Aliaga

Consultante en développement RH, Coach certifiée HEC, experte sur les questions de professionnalisation, 35 ans d'expérience terrain en accompagnement des transitions professionnelles.

Guide de Moyenne Montagne diplômée de la FFMM

