



Thématique de la formation

Préserver sa santé mentale au travail

Une formation complète d'une journée pour développer des stratégies efficaces contre le stress professionnel et prévenir le burn-out.

[S'inscrire maintenant](#)

[En savoir plus](#)

Objectifs de la formation

Comprendre le stress

Maîtriser les mécanismes du stress et du surmenage pour mieux les gérer au quotidien.

Identifier les signaux

Reconnaître les signes avant-coureurs de la détresse psychologique chez soi et les autres.

Prévenir le burn-out

Acquérir des outils concrets pour éviter l'épuisement professionnel et maintenir son équilibre.

Public et prérequis



Pour qui ?

- Salariés tous secteurs
- Managers et dirigeants
- Travailleurs indépendants

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire. Cette formation est accessible à tous, quel que soit votre niveau hiérarchique ou votre secteur d'activité.

Organisation pratique

Durée

1 journée complète (7 heures)

Modalités

En présentiel ou en distanciel
via visioconférence

TARIFS :

Devis personnalisé nous consulter

(financement OPCO possible)





Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et interactifs
- Études de cas concrets
- Mises en situation professionnelles
- Partages d'expériences entre participants
- Auto-diagnostics personnalisés
- Outils pratiques à utiliser immédiatement

Évaluation et suivi

Modalités d'évaluation

- Quiz de connaissances en fin de formation
- Mise en situation pratique
- Évaluation de satisfaction à chaud

Suivi post-formation

- Attestation de fin de formation
- Feuille d'émargement
- Accompagnement complémentaire sur demande





Accessibilité

- ① Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous en amont pour toute adaptation nécessaire à votre participation.

Chez Âme de Leader, nous nous engageons à rendre nos formations accessibles à tous. Des aménagements spécifiques peuvent être mis en place selon vos besoins.

Votre formatrice

Sylvie Clier

Enseignante et formatrice spécialisée en intelligence émotionnelle et prévention du burn-out. Plus de 20 ans d'expérience dans l'accompagnement des professionnels et des profils atypiques.

Experte dans l'accompagnement global alliant travail du corps, intelligence émotionnelle et mindset.



Financement



OPCO

Prise en charge possible par votre Opérateur de Compétences selon votre branche professionnelle.



Fonds propres

Investissement direct par votre entreprise avec possibilité de devis personnalisé sur demande.



CPF

Nous consulter pour les modalités d'utilisation de votre Compte Personnel de Formation.

Contactez-nous

Âme de Leader – Sylvie Clier

240 impasse Jean Garcin
84800 L'Isle-sur-la-Sorgue

06 72 73 49 57

SIRET : 514 021 898 00036

NDA : 93840513284

Mail : sylvie.clier@ame-de-leader.com



[Demander un devis](#)