CODE FORMATION

MGT-02-08

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Équipe & dynamique collective

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h) + 1 jour (7 h) optionnel

Public
Équipes sous forte pression ou en surcharge

Prérequis
Aucun prérequis technique

Effectif
Selon la taille de l'équipe

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ Retour au sommaire

Prévenir l'épuisement collectif et renforcer la résilience

Préserver l'énergie, soutenir les équipes, stabiliser le collectif.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Identifier les signaux d'alerte de la fatigue collective, comprendre l'usure professionnelle, préserver leur énergie et développer des ressources individuelles et collectives favorisant la résilience.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Repérer les signes de fatigue mentale et émotionnelle et leurs facteurs.
- Comprendre les impacts de l'intensité sur les comportements et l'équipe. Repérer les causes organisationnelles. Prendre en charge les comportements individuels.
- Sortir de l'auto-exigence excessive, préserver son sentiment de valeur.
- Mieux gérer stress et charge mentale, préserver son énergie.
- Soutenir le collectif dans les périodes difficiles.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Mécanismes de l'épuisement collectif :** usure professionnelle, signaux faibles, pertes d'énergie.
- **Réalités du terrain :** ce qui pèse, zones de tension, charge mentale.
- **Posture individuelle :** poser des limites, se sentir légitime malgré la fatigue.
- **Ressources individuelles :** sources d'énergie, limites, leviers pour récupérer.
- **Résilience collective :** entraide, lien dans les périodes difficiles.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Approche expérientielle et sécurisante : échanges guidés, réflexion collective, prise de recul, introspection, mises en situation inspirées du réel. Journée optionnelle d'approfondissement.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Recueil des attentes, évaluation formative, bilan collectif, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

PRATIQUE

Informations pratiques

Devis, délais, lieux et formats, accessibilité, évaluation.

48 h
ouvrées pour une réponse à votre demande

15 jours
pour recevoir votre devis après l'analyse

3 à 6 sem.
de délai d'accès à la formation

4 à 8
participants par session (8 à 16 pour les PSSM)

DU PREMIER ÉCHANGE À LA FORMATION

01 — 02 — 03 — 04

Analyse de la demande
Chaque devis est réalisé après une analyse préalable de votre besoin.

Devis détaillé
Devis, modalités et contenus de formation transmis au plus tard 15 jours après l'analyse.

Calendrier
Calendrier prévisionnel établi avec le devis, validé à la signature du bon de commande.

Formation
Démarrage dans un délai de 3 à 6 semaines, au lieu et au format convenus.

LIEUX ET FORMATS

Intra ou inter-entreprise, en présentiel ou en distanciel.

Nous essayons au maximum de pratiquer toutes les modalités : se reporter au contenu de chaque fiche de formation.

CONDITIONS

Tarif.....sur devis

Dates.....nous consulter

Délai d'accès.....3 à 6 semaines

Effectif.....4 à 8 participants

8 à 16 pour les Premiers Secours en Santé Mentale

ACCUEIL DU PUBLIC EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les publics présentant une déficience (physique, sensorielle, psychique), un point spécifique est réalisé avec les acteurs concernés (stagiaire, RH, encadrement de proximité, référent handicap) pour vérifier la compatibilité entre la déficience et le déroulé de la formation. Les adaptations sont mises en place avec les ressources internes de l'entreprise ou de Vicariance, ou avec des prestataires extérieurs. Nos lieux de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Nous avons un partenariat avec un prestataire spécialisé (CARPACCESS), quelle que soit la déficience ; sa prise en charge financière reste à la charge du client. Référent Handicap pour Vicariance : Frédéric Darmon (Ergothérapeute D.E.).

ÉVALUATION

Auto-positionnement avant et après formation, quiz, études de cas, mises en situation, grilles d'évaluation des acquis, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois). Le bilan, avec résultats quantitatifs et qualitatifs et verbatim des participants, est réalisé par session, par thématique et par animateur. Les données clients sont anonymisées avant toute communication ; les coordonnées d'autres clients peuvent être transmises sur demande, sous réserve de leur accord préalable.

Une question, un devis ?

contact@vicariance.fr · 09.87.71.50.79 · réponse sous 48 heures ouvrées