Formations 2026

[INSCRIPTION FERMÉE] Usure professionnelle : journée de sensibilisation

Cette journée de formation a pour objectif de permettre aux professionnel·les de comprendre les mécanismes de l'usure professionnelle, d'analyser les pratiques au sein de leur structure et de construire des stratégies concrètes de prévention.

Dates :
5 juin 2026
Lieu :
Fédération des Centres Sociaux de Vaucluse, Résidence l'Aquilon, 1 rue A. Le Moiturier 4ème étage, 84 000 Avignon.
Durée :
1 jour / 7 heures
9h00 – 12h30 / 13h30 – 17h00
Public :
Salarié.es
Prérequis :
Aucun
Tarifs :
Salarié.e adhérent.e : 350€
Salarié.e non adhérent.e : 400€
Nombre de participant.e.s :
Entre 5 et 12

Formateur.ice :
Cécile GEOFFRAY, Professionnelle de l'Animation Sociale & Psychologue du Travail
Modalités :
Les formations – sauf mention contraire – se déroulent en présentiel. L'inscription est possible jusqu'à 1 mois avant le début de la formation.
Règlement : consulter le règlement intérieur
Livret : consulter le livret d'accueil
Contact :
Cécile LIENART
Chargée de formation et interlocutrice handicap
formation@vaucluse-centres-sociaux.fr
04 90 87 07 84 / 06 19 01 72 52
Inscription : s'inscrire

Objectifs de la formation

- Identifier les causes et les mécanismes de l'usure professionnelle
- Reconnaître les signes individuels et collectifs d'usure
- Mettre en place des actions de prévention

Contenus

Jour 1

Comprendre l'usure professionnelle
- Définitions et les différents types d'usure : physique, psychique, cognitive, motivationnelle.
- Les facteurs de risque : organisation, charge mentale, contraintes physiques, reconnaissance, etc.

Repérer les signes d'usure
- Signaux d'alerte individuels et collectifs.
- Impacts sur la santé et le climat social.

Les leviers de prévention
- Les niveaux de prévention : primaire, secondaire, tertiaire.
- Rôle des différents acteurs : salarié, direction, CSE, service de santé au travail.
- Outils et dispositifs disponibles

Atelier pratique : construire un plan d'action
- Identification de situations d'usure dans leur contexte professionnel.
- Élaboration de pistes d'action concrètes.

Méthodes pédagogiques

Pédagogie réflexive et de prévention psychosociale :
Apports théoriques, élaboration et échanges sur les pratiques professionnelles, travaux collaboratifs
Techniques de conscientisation

Évaluation de la formation

Bilan oral, évaluation de satisfaction à chaud, évaluation des compétences à chaud.
Évaluation à froid envoyée au participant et à la structure 90 jours après la formation.

Accessibilité

Si votre situation nécessite un aménagement spécifique, nous vous invitons à contacter le référent handicap afin d'envisager une intégration dans la formation.