

(Re)mettre du sens au travail : prévenir l'usure professionnelle

Cette formation de trois journées, non consécutives pour permettre des retours d'expériences, a pour objectif de permettre aux participant-es de comprendre, analyser, partager et agir sur les causes et manifestations de l'usure au travail ; Permettre une conscientisation suffisamment en amont, au moment de signaux faibles pour encore être acteur dans la prévention de l'usure professionnelle ; la sienne ou celle des collaborateurs.

Dates :

9 octobre, 6 novembre et 4 décembre 2026

Lieu :

Fédération des Centres Sociaux de Vaucluse, Résidence l'Aquilon, 1 rue A. Le Moiturier 4^{ème} étage, 84 000 Avignon.

Durée :

3 jours / 21 heures
9h00 – 12h30 / 13h30 – 17h00

Public :

Salarié.e

Prérequis :

Aucun

Tarifs :

Salarié.e adhérent.e : 1050€
Salarié.e non adhérent.e : 1200€

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 mécanismes individuels, relationnels et organisationnels de l'usure professionnelle.
- Développer une posture réflexive à partir de l'analyse de situations vécues.
- Élaborer des pistes concrètes de prévention.
- Renforcer les ressources personnelles et collectives de régulation.

Contenus

Jour 1

Prendre conscience et nommer l'usure professionnelle

Identifier ses propres mécanismes d'usure, comprendre les causes

Définir l'usure professionnelle

Identifier ses sources et mécanismes

Jour 2

Analyser et comprendre ses pratiques professionnelles

Explorer les situations concrètes d'usure et développer une posture réflexive

Analyses de situations vécues

Identification de leviers d'action

Jour 3

Agir et prévenir : du constat à l'action

Transformer les prises de conscience en plan d'action concret et durable

Identifier les ressources internes et externes

Construction d'un plan d'action

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.