

## (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 avril, 5 juin et 9 octobre 2026

### Lieu :

Fédération des Centres Sociaux de Vaucluse, Résidence  
l'Aquilon, 1 rue A. Le Moiturier 4<sup>ème</sup> 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 référente handicap

[formation@vaucluse-centres-sociaux.fr](mailto: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.