



DOMAINE
N°6

**CLINIQUE DU TRAVAIL
ET DYNAMIQUES
ORGANISATIONNELLES**

11 ET 12
FÉVRIER 2027
PRÉSENTIEL
N°276-002

MOTS-CLÉS

Gestion du stress au travail, assertivité, intelligence adaptative.

PUBLIC CONCERNÉ

Psychologues du travail, professionnel(le)s des ressources humaines, intervenant(e)s en entreprise (consultant(e)s, formateur(trice)s, coachs), et professionnel(le)s de la relation d'aide et de santé.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation. Elle est accessible à tou(te)s les professionnel(le)s souhaitant mieux comprendre et gérer le stress au travail, quel que soit leur parcours ou leur niveau d'expérience.

DURÉE ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée : 2 jours (12h).
Horaires : 09h30 - 17h00.
Accessibilité PMR.

MODALITÉS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation alterne apports théoriques et mises en pratique, combinant des exposés interactifs, des études de cas, des exercices individuels et en groupe, des jeux de rôle, ainsi que des retours personnalisés. Elle s'appuie sur une pédagogie active favorisant l'engagement des participants et l'acquisition d'outils directement transposables en situation professionnelle.

VALIDATION DES ACQUIS

QCM réalisé à la fin de la seconde journée de formation.

INTERVENANTE

Lyndi VAN DER HOUT,
Psychologue du Travail.
Enseignante à l'École de Psychologues Praticiens. Consultante-Psychologue à IME Conseil. Maître-Praticien ANC (Approche Neurocognitive et Comportementale).

CLINIQUE DU TRAVAIL ET DYNAMIQUES ORGANISATIONNELLES Santé mentale au travail (niveau individuel)

L'intelligence du stress : mobiliser ses ressources pour gérer efficacement les situations difficiles et développer agilité, résilience et sécurité psychologique

Conçue à partir du modèle de l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC) et inspirée du livre à succès de Jacques Fradin, *L'intelligence du stress* (Eyrolles, 2008), cette formation poursuit un double objectif.

Elle vise d'abord à transmettre des outils concrets, pragmatiques et directement applicables pour faire face au stress, désamorcer les conflits interpersonnels et gérer les rapports de force dans les environnements professionnels. Elle cherche ensuite à développer une posture durable d'adaptabilité, une véritable « intelligence adaptative », ainsi qu'une assertivité constructive pour mieux évoluer dans un monde du travail marqué par l'incertitude, la complexité et la transformation.

Cette formation s'adresse à tous ceux et celles qui souhaitent allier efficacité professionnelle et équilibre personnel dans leur quotidien.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE PROFESSIONNELS

- Comprendre les différentes formes de stress et ses déclencheurs ; connaître les mécanismes cérébraux à l'origine du stress.
- Identifier les signes cognitifs, émotionnels et comportementaux liés au stress.
- S'approprier des outils pratiques pour réguler son propre stress et retrouver un état de sérénité.
- Apprendre à gérer le stress de l'autre (la gestion relationnelle du stress) et adapter sa communication en fonction de la situation.
- Comprendre l'assertivité et les mécanismes cérébraux à l'origine des comportements non-assertifs (alias comportements « grégaires » ou rapports de force).
- Identifier les signes cognitifs, émotionnels et comportementaux liés à l'assertivité et les comportements grégaires.
- S'approprier les outils pour désamorcer les rapports de force dans les collectifs ; adapter sa communication en fonction de la personne.
- Favoriser une posture d'assertivité et d'adaptabilité : les pistes pour installer un climat d'agilité et de « sécurité psychologique » au travail.

CONTENU DE LA FORMATION

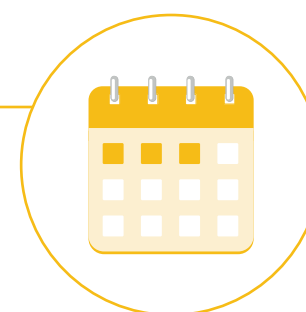
Cette formation a pour objectif de répondre aux enjeux dans le cadre de la prévention des risques psychosociaux et en particulier la gestion du stress et des conflits interpersonnels et la gestion des rapports de force au travail.

Elle se veut avant tout pragmatique, en proposant des outils accessibles à toutes et tous et directement transposables aux différents contextes professionnels et corps de métiers.

TARIFS

- Pour les particuliers : 750 €.
- Pour les indépendants/libéraux/autoentrepreneurs : 1 100 €.
- Pour les entreprises : 1 500 €.

L'organisateur se réserve le droit de reporter ou d'annuler cette formation si les circonstances l'y obligent.



PROGRAMME DÉTAILLÉ

JOUR 1

Matin

- Introduction à l'ANC (l'Approche Neurocognitive et Comportementale), définition, notions fondamentales.
- Comprendre le stress au travail : définition, état des lieux, l'approche ANC du stress.
- Repérer les trois états type du stress : la fuite, la lutte et l'inhibition (auto-test).
- Appréhender les mécanismes cérébraux et les deux « Modes Mentaux » à l'œuvre dans la gestion du stress (découverte du « Mode Automatique » et « Mode Adaptatif ») (exercices).

Après-midi

- Réduire le stress au travers d'exercices pratiques grâce à la bascule adaptative (exercices).
- Gérer le stress relationnel, identifier et amorcer la réactivité émotionnelle chez son interlocuteur, adapter sa communication à la situation (exercices, jeux de rôle/études de cas).
- Stress et QVCT : quelles pistes d'action pour prévenir le stress et développer l'intelligence adaptative au travail ? (Travail en sous-groupe).

.....

JOUR 2

Matin

- L'ANC, l'assertivité et les rapports de force : de quoi parle-t-on ?
 - Repérer les quatre postures « grégaires » type et leur mécanisme cérébral sous-jacent.
- Différencier l'agressivité défensive de l'agressivité offensive, gérer les rapports de force et diminuer les comportements grégaires grâce à la bascule adaptative (exercices).
 - Déjouer les conflits grâce à la communication ouvvrante (exercice, jeux de rôle).

Après-midi

- Reconnaître et limiter les jeux de pouvoir dans les collectifs (études de cas).
- Favoriser la posture assertive dans le leadership et au sein des équipes, adapter sa communication (jeux de rôle).
- Jeux de pouvoir et QVCT : quelles pistes d'action pour aller vers un climat de « sécurité psychologique » ? (Travail en sous-groupe).



NOUVELLE
FORMATION

29 ET 30
AVRIL 2027
PRÉSENTIEL
N°276-014

MOTS-CLÉS

Épuisement professionnel, prévention
Burn-out, performance durable.

PUBLIC CONCERNÉ

Psychologues du travail,
professionnel(le)s des ressources
humaines, intervenant(e)s en entreprise
(consultant(e)s, formateur(trice)s,
coachs), et professionnel(le)s
de la relation d'aide et de santé,
managers et dirigeant(e)s d'entreprise.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire
pour suivre cette formation. Elle est
accessible à tous les professionnel(le)s
souhaitant mieux comprendre et gérer
le stress au travail, quel que soit leur
parcours ou leur niveau d'expérience.

DURÉE ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée : 2 jours (12h).
Horaires : 09h30 – 17h00.
Accessibilité PMR.

MODALITÉS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation alterne apports théoriques,
études de cas, analyses de situations
réelles, exercices pratiques et échanges
en groupe. Elle s'appuie sur des outils
issus de l'Approche Neurocognitive et
Comportementale (ANC), des autotests,
des jeux de rôle, ainsi que des retours
d'expérience pour favoriser l'appropriation
concrète des méthodes de prévention
et d'accompagnement. Cette pédagogie
active permet aux participant(e)s de
transposer immédiatement les acquis
dans leur contexte professionnel.

VALIDATION DES ACQUIS

QCM réalisé à la fin de la seconde journée
de formation.

INTERVENANTE

Lyndi VAN DER HOUT,
Psychologue du Travail.
Enseignante à l'École de Psychologues
Praticiens. Consultante-Psychologue
à IME Conseil. Maître-Praticien ANC
(Approche Neurocognitive
et Comportementale).

CLINIQUE DU TRAVAIL ET DYNAMIQUES ORGANISATIONNELLES Santé mentale au travail (niveau individuel)

Mieux gérer l'épuisement professionnel pour favoriser un climat de performance durable

Agir pour une meilleure prévention de l'épuisement professionnel est essentiel
pour préserver la santé mentale des salariés, et un enjeu primordial pour la
QVCT et la performance organisationnelle. Comment appréhender le risque
d'épuisement professionnel et son impact nocif sur l'individu et l'organisation ?
Comment déceler les risques d'épuisement ? Comment accompagner les cas
avérés de Burn-out ? Comment concilier bien-être au travail et performance
durable ?

Cette formation propose d'explorer le lien entre épuisement professionnel et
performance sans tabou, en s'inspirant des travaux récents de la recherche
scientifique et de la recherche clinique. Les travaux issus de l'Approche
Neurocognitive et Comportementale (ANC) ont notamment permis de
révéler des méthodes innovantes, liées à une meilleure compréhension des
mécanismes cérébraux « neurocognitifs », sous-jacents à l'émergence de
d'épuisement professionnel.

La compréhension de ces mécanismes permet ainsi d'établir des pistes
concrètes de prévention de l'épuisement comprenant ses différentes
dimensions (Burn-out, Brown-out, Bore-out), et d'envisager des solutions pour
aller vers une culture de « performance durable » aussi bien pour l'individu que
pour l'organisation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE PROFESSIONNELS

- Comprendre l'épuisement professionnel dans le contexte actuel
de transformation du monde du travail face à l'enjeu de la
performance individuelle et organisationnelle.
- Connaître les facteurs multiples qui peuvent amener à l'épuisement
professionnel.
- Appréhender la démarche diagnostique et savoir identifier les
signaux faibles du risque d'épuisement professionnel.
- Comprendre les mécanismes cérébraux qui sous-tendent le risque
d'épuisement professionnel, identifier les moteurs et les freins de
la performance.
- Agir sur les facteurs organisationnels, managériaux et individuels.
- Formuler des pistes de prévention pour diminuer les risques
d'épuisement.
- Réunir les conditions pour favoriser une culture de performance
« durable » au travail.

CONTENU DE LA FORMATION

Cette formation a pour objectif de répondre à un enjeu désormais
majeur dans le cadre de la prévention des risques psycho-sociaux
(RPS) - la prévention et la gestion de l'épuisement professionnel.

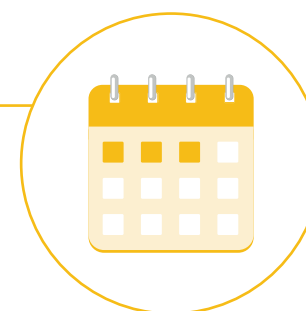
La formation ne se limite pas au volet préventif : elle couvre plus
largement la qualité de vie et les conditions de travail (QVCT)
en proposant des pistes concrètes pour stimuler la performance
individuelle et organisationnelle de façon durable.

Cette formation se veut avant tout pragmatique, en proposant des
outils accessibles à toutes et tous et directement transposables aux
différents contextes professionnels et corps de métiers.

TARIFS

- Pour les particuliers : 750 €.
- Pour les indépendants/libéraux/autoentrepreneurs : 1 100 €.
- Pour les entreprises : 1 500 €.

**L'organisateur se réserve le droit de reporter ou d'annuler cette
formation si les circonstances l'y obligent.**



PROGRAMME DÉTAILLÉ

JOUR 1

Matin

- Comprendre le monde du travail
à l'ère de l'économie « 5.0 » :
l'émergence du phénomène de l'épuisement
professionnel face à l'enjeu de la performance.
- Décrypter « l'équation » de l'épuisement :
facteurs internes (individuels) versus facteurs
externes (organisationnels, managériaux)
qui peuvent engendrer une baisse de performance
et mener vers l'épuisement professionnel
(analyse de vidéos).
- Savoir identifier les signaux faibles du risque
d'épuisement professionnel (étude de cas).

Après-midi

- Introduction à l'ANC et le rôle du cerveau :
comprendre les mécanismes cérébraux
qui sous-tendent la performance et le risque d'épuisement
professionnel (découverte ludique des quatre moteurs
ou « gouvernances » du cerveau).
- Comprendre le processus et le lien
entre la performance et l'épuisement professionnel.
- Poser le diagnostic en s'appuyant
sur le MBI (Maslach Burnout Inventory),
analyse du risque d'épuisement
et ses trois dimensions : Burn-out,
Brown-out, et Bore-out (autotest).

.....



**10 ET 11
JUN 2027**
PRÉSENTIEL
N°276-037

MOTS-CLÉS

Formation QVCT, démarche QVCT, performance sociale, prévention RPS.

PUBLIC CONCERNÉ

Responsables RH, psychologues du travail, préventeur(trice), cadres stratégiques, responsables RSE, managers impliqué(e)s dans la QVCT.

PRÉREQUIS

Avoir pour mission la mise en œuvre ou la contribution à une démarche QVCT au sein de son organisation.

DURÉE ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée : 2 jours (12h).
Horaires : 09h30 - 17h00.
Accessibilité PMR.

MODALITÉS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, alternance d'exposés, d'autodiagnostic, d'études de cas, d'ateliers collaboratifs, de mises en situation et d'élaboration de plans d'action personnalisés. Approche participative favorisant l'échange d'expériences et l'intelligence collective.

VALIDATION DES ACQUIS

Autodiagnostic initial et final, évaluation des compétences à travers la restitution d'un plan d'action QVCT contextualisé, feedback collectif, remise d'un diagnostic personnalisé et d'outils méthodologiques.

INTERVENANTE

Hélène-Jane GALLAIS,
Psychologue du travail,
consultante QVCT et prévention des RPS,
20 ans d'expérience en accompagnement de projets QVCT dans le secteur public.

CLINIQUE DU TRAVAIL ET DYNAMIQUES ORGANISATIONNELLES

Transformation des organisations (niveau collectif)

Initier et piloter une démarche d'amélioration de la QVCT

Dans un contexte où la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) s'impose comme une priorité stratégique pour les entreprises publiques ou privées, les acteurs en charge de ces démarches, professionnels, RH, préventeurs, encadrants, responsables RSE, se retrouvent bien souvent isolés face à la complexité de leur mise en œuvre.

Cette formation a pour objectif de leur fournir des repères solides et des outils concrets pour piloter une démarche QVCT ambitieuse, cohérente et surtout, adaptée à la réalité et à la spécificité de leur terrain.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE PROFESSIONNELS

- Expliquer les enjeux de la QVCT à partir du cadre légal, institutionnel et organisationnel.
- Situer leur structure dans un niveau de maturité QVCT à partir d'un autodiagnostic.
- Structurer les étapes d'une démarche QVCT (de l'analyse à la pérennisation).
- Définir un plan d'action QVCT contextualisé et adapté aux ressources de son organisation.
- Identifier et mobiliser les parties prenantes pertinentes selon le contexte organisationnel.
- Animer une démarche participative intégrant salarié(e)s, encadrement, CSE et les autres acteur(trice)s clé(e)s.
- Élaborer une démarche de suivi et d'évaluation à l'aide d'indicateurs pertinents (quantitatifs, qualitatifs, ressentis).
- Adopter une posture réflexive et agile pour ajuster la démarche dans le temps.

CONTENU DE LA FORMATION

S'il existe aujourd'hui de nombreux modèles et bonnes pratiques, le véritable enjeu réside avant tout dans la capacité à mobiliser l'ensemble des parties prenantes et à poser préalablement un diagnostic lucide, afin d'agir efficacement sur les différents leviers de la performance sociale.

Au terme de ces deux journées, les participantes et participants repartiront avec une compréhension approfondie des enjeux liés à la QVCT, une grille d'analyse de la maturité de leurs organisations dans l'engagement de cette démarche, ainsi que des outils pour initier, animer et l'ajuster dans une perspective à la fois stratégique, humaine et durable.

TARIFS

- Pour les particuliers : 750 €.
- Pour les indépendants/libéraux/autoentrepreneurs : 1 100 €.
- Pour les entreprises : 1 500 €.

L'organisateur se réserve le droit de reporter ou d'annuler cette formation si les circonstances l'y obligent.



PROGRAMME DÉTAILLÉ

JOUR 1

COMPRENDRE ET POSER LES BASES D'UNE DÉMARCHE QVCT

- Accueil et cadrage.
- Définitions, cadre légal et enjeux de la QVCT.
- Autodiagnostic express.
 - Les grandes étapes d'une démarche QVCT.
 - Étude de cas.

JOUR 2

AGIR ET FAIRE VIVRE UNE DÉMARCHE QVCT DANS SON ORGANISATION

- Implication des acteurs.
- Atelier de mise en situation : lancer une démarche QVCT.
- Piloter, suivre et évaluer une démarche QVCT.
- Atelier : construction de son plan d'actions QVCT.
- Bilan et perspectives.

LIVRABLES

- Un diagnostic QVCT personnalisé, basé sur l'analyse de leur environnement professionnel.
- Un plan d'action concret, co-construit avec le groupe pour améliorer la QVCT dans leur structure.
- Des outils pratiques et méthodologiques, pour conduire une démarche QVCT (grilles d'évaluation, méthodes d'animation, construction d'indicateurs).
- Des repères clés sur les risques psychosociaux (RPS) et leur prévention.
- Des ressources documentaires et références, pour approfondir leurs connaissances.

