PROGRAMME DE FORMATION

Gestion de l'énergie et prévention de l'épuisement professionnel

Management, RH & Développement professionnel

RÉFÉRENCE	VERSION	ÉDITION	DOMAINE
WF-0711	V2026-004	2 novembre 2026	Management, RH & Développement professionnel

DURÉE	MODALITÉ	PROGRAMME	SANCTION
7 h	Distanciel asynchrone (e-learning)	3 modules 6 leçons	Attestation et certificat de réalisation

Objectifs pédagogiques

- Distinguer énergie, charge de travail et récupération, et situer ce que la formation traite et ce qui relève d'un professionnel de santé.
- Repérer, par une auto-observation sur une semaine, les activités et les moments qui mobilisent ou usent son énergie au travail.
- Organiser sa journée en plaçant les tâches selon sa disponibilité, en alternant les activités et en préservant pauses et transitions.
- Poser des limites face aux sollicitations et décrocher en fin de journée, y compris en télétravail.
- Repérer ses propres signaux d'alerte dans sa façon de travailler et demander un ajustement ou de l'aide à la bonne personne.
- Construire et suivre un plan personnel de gestion de son énergie.

L'essentiel de la formation

Public visé

Salariés, agents publics, indépendants et managers, pour eux-mêmes, qui sentent que leur rythme de travail les use, enchaînent les périodes de forte charge ou ont du mal à décrocher, et veulent organiser leur travail pour préserver leur énergie et savoir quand et à qui demander de l'aide.

Prérequis

- Aucun prérequis.
- Disposer d'un ordinateur avec une connexion internet, d'un micro et de haut-parleurs ou d'un casque (pour les conversations simulées).

Modalités et déroulement

Formation à distance, accessible en ligne, en 7 heures réparties en trois modules. Un cas fil rouge suit Manon, collaboratrice comptable du Cabinet Varlin Expertise (fictif), en pleine période de clôtures, et Patricia, assistante en télétravail partiel. Chaque leçon associe une courte vidéo de mise en situation ou d'explication et une fiche de synthèse à deux mises en situation corrigées (études de cas, exercices sur planning, scénarios à embranchements, conversations simulées, rédactions) ; l'apprenant applique chaque repère à sa propre semaine ou au cas fourni, au choix. Temps de formation : environ 67 % de mises en situation, 20 % d'apports et 13 % d'évaluation. Accompagnement par une formatrice par messagerie.

Méthodes pédagogiques

- Positionnement en début de parcours
- Apports en vidéo : explications et démonstrations
- Mises en situation et scénarios à décisions
- Études de cas
- Exercices d'application et mises en pratique corrigées
- Production de livrables professionnels
- Quiz et QCM d'auto-évaluation
- Accompagnement et retours du formateur

Moyens pédagogiques et techniques

- Plateforme de formation en ligne, accès individuel à distance
- Vidéos pédagogiques
- Fiches de synthèse
- Quiz et exercices interactifs en ligne
- Correction des productions sur grille de critères
- Messagerie avec le formateur

Modalités d'évaluation

Positionnement initial (non éliminatoire, sans aucune mesure de l'état de la personne) ; retour détaillé sur chaque scénario et chaque conversation simulée ; livrables vérifiés sur grille critériée ; quiz en fin de leçon ; évaluation finale composée d'une étude de situation et d'un questionnaire. Seuil de réussite interne : 70 %. Aucune donnée personnelle de santé n'est demandée ni conservée : l'apprenant peut traiter tous les exercices sur le cas fourni.

Sanction

Une attestation de fin de formation et un certificat de réalisation sont remis au participant sous réserve de la réalisation du parcours.

Cette formation n'est pas présentée comme préparant à une certification enregistrée : elle ne comprend ni inscription ni présentation à des épreuves de certification, et n'ouvre droit à aucune délivrance de certification ni au financement par le CPF.

Modalités et délais d'accès

La demande d'inscription peut être effectuée par téléphone, par courrier électronique ou au moyen du formulaire en ligne.

Un entretien ou un questionnaire de positionnement permet de vérifier l'adéquation de la formation avec les besoins, le niveau initial et les prérequis du candidat.

L'inscription devient définitive après validation du dossier administratif, acceptation des documents contractuels et, le cas échéant, confirmation du financement.

Les accès à la plateforme sont généralement activés sous 48 à 72 heures ouvrées après validation complète du dossier.

Les formations à distance sont proposées en entrées et sorties permanentes, sous réserve des délais ou dates imposés par le financeur ou le certificateur.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Vidéos sous-titrées et transcrites, fiches compatibles avec les lecteurs d'écran, navigation au clavier ; les conversations simulées peuvent être conduites par écrit ; chacun peut interrompre une séquence et y revenir. Référent handicap joignable à handicap@will-formation.com pour étudier toute adaptation (durée, supports, modalités).

Tarif de la formation

Prix : **600 €**

Financement : prise en charge possible par les organismes financeurs, selon les critères d'éligibilité applicables.

Qualiopi processus certifié

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION. Certificat QUA25070009. WILL FORMATION — Société par actions simplifiée à associé unique au capital de 30 000 € — NDA 11757059675 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) — SIRET 893 713 180 00014 — 01 85 09 25 99 — info@will-formation.com — www.will-formation.com

Programme détaillé

3 modules, 6 leçons — durée totale 7 h.

01 Comprendre et observer son énergie au travail

1. Énergie, charge et récupération : de quoi parle-t-on ?
2. Cartographier ce qui donne et ce qui prend de l'énergie

02 Organiser son travail pour préserver son énergie

1. Rythmer sa journée : tâches, pauses et transitions
2. Poser des limites et décrocher

03 Prévenir l'épuisement dans la durée

1. Repérer ses signaux d'alerte et demander de l'aide
2. Atelier — mon plan personnel de gestion de l'énergie