

## Love for Livres

33 boulevard Grenelle

75015 Paris

Email : celine@loveforlivres.com

Tel : +33756922727



Love for Livres

la vie en lire

# Mieux gérer son stress, prévenir le burnout

*Libérez-vous du stress avant qu'il ne vous épuise : adoptez des stratégies innovantes pour regagner en énergie, prévenir le burnout et cultiver un équilibre dans la durée !*

*Formation proposée en format présentiel ; également disponible en format 100% distanciel, mixte ou en format conférence.*

*Formation intra sur devis.*

**Durée:** 7.00 heures (1.00 jours)

### Profils des apprenants

- Professionnels ayant des fonctions de management, d'encadrement ou de gestion de projets
- Professionnels du secteur de la formation ou de l'accompagnement
- Tous types de particuliers rencontrant des difficultés face au stress

### Prérequis

- Pour les professionnels, une première expérience managériale, de gestion de projet ou d'accompagnement est recommandée.

### Accessibilité et délais d'accès

Formation accessible dans un délai de 2 semaines, aménageable sur demande à un public en situation de handicap. Pour toutes demandes, merci de nous adresser un mail.

Conformément à la réglementation (loi du 11 Février 2005 et Articles D.5211-1 et suivants du code du travail), LOVE FOR LIVRES s'engage à répondre aux besoins particuliers des stagiaires en situation de handicap en proposant des aménagements en termes de durée, rythme, méthodes et supports pédagogiques...).

Le cas échéant, l'organisme de formation pourra mobiliser des compétences externes (Centre de Ressources Formation Handicap, P.A.S AGEFIPH-FIPHP) et les ressources AD HOC (ACCEA, EPATECH,...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

2 semaines

### Qualité et indicateurs de résultats

Taux de remplissage /

Taux d'assiduité /

Taux d'abandon /

Qualité de la formation /

Qualité du centre de formation /

Professionalisme du formateur /

## Objectifs pédagogiques

## Love for Livres

33 boulevard Grenelle

75015 Paris

Email : celine@loveforlivres.com

Tel : +33756922727



Love for Livres

la vie en lire

- Comprendre les mécanismes cognitifs du stress et du burnout
- Appliquer des techniques de gestion du stress adaptées à son environnement professionnel
- Identifier les signes avant-coureurs du burnout, comprendre les causes profondes
- Mettre en place des actions de prévention du burnout en milieu professionnel
- Explorer des outils issus des sciences cognitives, de la fiction et de la créativité pour prendre soin de soi

### Contenu de la formation

- Comprendre
  - Les mécanismes cognitifs du stress et du burnout
  - Les déclencheurs
  - Les situations critiques
  - Les différents types de stress
- Connecter à votre situation professionnelle
  - Faire votre auto-diagnostic
  - Identifier les facteurs aggravants et les éléments rééquilibrants
  - Connecter l'intelligence émotionnelle à la maîtrise du stress
  - Burnout et management
- Passer à l'action pour une meilleure gestion du stress et la prévention du burnout
  - Construire une routine anti-stress
  - Etapes clés d'une méthode efficace pour faire face au burnout
  - Plan d'action personnalisé fondé sur la lecture, les sciences cognitives, la relaxation

### Organisation de la formation

#### Équipe pédagogique

Céline Mas est la responsable pédagogique et la référente handicap de la formation chez Love for Livres et en assure l'animation. Elle dispose de plus de 10 ans d'expérience dans le domaine de la formation professionnelle continue développés dans ses divers postes.

Formée aux sciences cognitives (INC), autrice de plusieurs essais dont le Communicator, pièce de théâtre et d'un roman (Le jour où Maya s'est relevée aux éditions Leducs & Pocket), elle a suivi un parcours de formation en sciences politiques et MBA en France et en Espagne (Sciences Po Paris, ESSEC), avant de développer des compétences plus spécifiques en coaching (HEC) et prospective (Institut des futurs souhaitables). En 2024, elle a publié La lecture pour réussir sa vie professionnelle (Dunod).

Elle est par ailleurs experte sur les sujets de diversité et d'inclusion et de droits humains depuis 20 ans, actuellement engagée aux Nations Unies où elle a suivi des formations en gestion des traumatismes et du stress post-traumatique.

Elle est également membre bénévole du Haut Conseil à l'Égalité nommée par le Premier Ministre.

#### Ressources pédagogiques et techniques

- Supports : Visuels, études de cas, documents théoriques en sciences cognitives.
- Méthodes : Pédagogie active, mise en situation, jeux de rôle, lectures et écriture guidée.
- Ressources complémentaires : Liste de lecture et cadeaux surprise pour prolonger l'expérience.

#### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Analyse des besoins : Questionnaire préalable.

Love for Livres | 33 boulevard Grenelle Paris 75015 | Numéro SIRET : 81763418100033 |  
Numéro de déclaration d'activité : 11756867175 (auprès du préfet de région de : Île-de-France)  
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

## Love for Livres

33 boulevard Grenelle

75015 Paris

Email : [celine@loveforlivres.com](mailto:celine@loveforlivres.com)

Tel : +33756922727



Love for Livres

la vie en lire

- Évaluation des acquis : Test d'entrée, test de sortie, quiz en salle.
- Suivi de l'exécution : Feuilles de présence, questions orales, étude de cas pratique.
- Feedback et satisfaction : Formulaire d'évaluation post-formation.
- Attestation de formation : Certificat de réalisation remis en fin de formation.

**Prix : 1500.00**