

Le stress et l'épuisement professionnels sont souvent difficiles à anticiper, et pourtant ! De nombreux signes avant-coureurs peuvent en effet être détectés et des solutions peuvent être apportées avant d'arriver au point de non-retour. Ce cours propose d'explorer sa résilience personnelle pour développer stratégie et outils afin de faire du stress un allié.

# Comment faire du stress un allié afin d'éviter l'épuisement professionnel ?

Co-proposé par  **anempa**  
association neuchâteloise des établissements et réseaux pour personnes âgées

 **ANMEA**  
Association Neuchâteloise des Maisons pour Enfants, Adolescents et Adultes



Cours 2026-0206 | 1 jour

## Intervenant-e-s

**Sandrine Sahli-Leuba**, Infirmière spécialiste en santé au travail, formatrice d'adultes (BFFA)

## Objectifs

- Connaître et reconnaître le stress et ses symptômes
- Développer des stratégies personnelles de prévention
- Apprendre à créer un «sas de décompression» entre vies professionnelle et privée
- Se fonder sur sa capacité de résilience pour soutenir son entourage

## Contenu

- Définition et histoire du stress
- Symptômes résultants du stress
- Profils à risques
- Ressources et points d'usures
- Émotions liées au stress: les reconnaître et y faire face
- Stratégies et outils pour faire du stress un allié

## Méthodologie

- Apports théoriques | Exercices pratiques | Discussion et échange d'expériences

## Public cible

Tout-e professionnel-le quel que soit le secteur d'activité (soins, animation, hôtellerie-intendance, administration)

**INSCRIVEZ-VOUS ICI**



Participant-e-s

15 personnes

Date-s

Mardi 3 novembre 2026 | 08h45 – 17h00

Lieu

Fondation Clos Brochet, Salle D3, Neuchâtel

Délai d'inscription

25 septembre 2026

## Prix

Le repas est compris dans le prix de la formation.

ANEMPA

CHF 150.00

ANMEA & CCT Santé 21

CHF 200.00

Externe

CHF 250.00