

FICHE PROGRAMME

Gestion du stress

Comprendre ses réactions au stress et repartir avec des outils simples pour préserver sa santé et son efficacité au travail.



DURÉE

7h

1 jour

EFFECTIF

2 à 8

stagiaires

FORMAT

Intra

dans vos locaux

PRÉREQUIS

Aucun

VALIDATION

Attestation

de fin de formation

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- 1 Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
- 2 Identifier ses propres facteurs de stress et ses signaux d'alerte
- 3 Distinguer stress ponctuel et stress chronique et leurs effets sur la santé
- 4 Pratiquer des techniques de respiration et de relaxation
- 5 Mieux organiser son temps et ses priorités
- 6 Construire un plan d'action personnel durable

Public concerné

Tous les salariés, managers et personnels exposés à la pression (relation client, charge de travail, urgences). Formation ouverte aussi aux équipes de direction souhaitant agir sur la prévention des risques psychosociaux.

Prérequis : Aucun prérequis.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

- Code du travail, art. L4121-1 (santé physique et mentale des travailleurs)
- Code du travail, art. L4121-2 (principes généraux de prévention)
- Accord national interprofessionnel du 2 juillet 2008 sur le stress au travail

Pourquoi former vos équipes ?

Répondre à l'obligation

L'employeur protège la santé physique et mentale des salariés (art. L4121-1).

Préserver la santé

Mieux gérer le stress réduit fatigue, troubles du sommeil et absentéisme.

Un meilleur climat

Des équipes plus sereines coopèrent mieux et gagnent en efficacité.

Nos engagements

- ✓ Formateurs issus du terrain
- ✓ Formation dans vos locaux, sur vos situations réelles
- ✓ Groupes réduits : chacun pratique
- ✓ Devis sous 48 h, session sous 2 semaines

Programme détaillé

Une journée interactive, alternant apports, exercices pratiques et échanges, pour repartir avec des outils applicables dès le lendemain.

01 Comprendre le stress

- Définition et mécanismes du stress ; bon et mauvais stress.
- Facteurs de stress au travail ; risques psychosociaux.
- Conséquences sur la santé et signaux d'alerte.

02 Agir sur soi

- Techniques de respiration et de relaxation.
- Gestion des émotions et prise de recul.
- Organisation, priorités et gestion du temps.

03 Ancrer dans la durée

- Ressources internes et externes : à qui s'adresser.
- Plan d'action personnel.

MÉTHODES & MOYENS

- Exercices pratiques de respiration et de relaxation
- Autodiagnostic de ses facteurs de stress
- Échanges d'expériences en petit groupe
- Plan d'action personnel

ÉVALUATION

- Évaluation continue au fil des exercices
- Auto-évaluation en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction à chaud

VALIDATION

Attestation de fin de formation remise à chaque stagiaire.

INTERVENANTS

Formateurs spécialisés en prévention des risques psychosociaux et en gestion du stress.

MODALITÉS PRATIQUES & ACCÈS

Lieu Intra-entreprise : dans vos locaux, partout en France

Tarif Sur devis personnalisé selon contexte (effectif, lieu, dates)

Accessibilité Ouverte aux personnes en situation de handicap, adaptation étudiée au cas par cas. Référent handicap : Gilles Dazzi.

Délai d'accès Sous 2 semaines après acceptation du devis

Inscription Sur devis, par téléphone ou e-mail. Convention et convocation envoyées avant la session.

Un projet de formation ? Devis personnalisé sous 48 h.

06 74 46 66 41 · contact@vitalforma.fr · www.vitalforma.fr