



FORMATION GESTION DU STRESS AU TRAVAIL – STRESS

Surcharge de travail, course contre le temps, pression sur les résultats, relations avec les autres, environnement de travail, frustration ... tous ces éléments favorisent le stress qui altère la capacité de réflexion et d'action et peut coûter cher à l'entreprise.

Pourtant le stress n'est qu'une réaction de l'organisme pour faire face aux contraintes et aux exigences de la vie, qui à certaine dose peut-être bénéfique et peut même décupler les capacités ! Former les collaborateurs à la gestion du stress permettrait donc d'optimiser le stress pour accroître les capacités et la productivité en entreprise.

Durée de la formation :

- 14h réparties sur 4 demi-journées

Effectif :

- 10 personnes maximum

Public :

- Toute personne ayant une situation professionnelle favorable au stress.

Prérequis :

- Comprendre et parler le français.

Accessibilité :

- Cette formation est adaptée à tout public même les personnes présentant un handicap.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

L'objectif de la formation est d'être capable de comprendre la réaction de stress pour l'utiliser de manière optimale afin d'augmenter les performances.

COMPETENCES DEVELOPPEES

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

- Comprendre les mécanismes biologiques du stress
- Évacuer les tensions physiques et mentales liées au stress
- Adopter de nouveaux comportements plus appropriés

CONTACT :

France Prévention Secourisme
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER
France MARQUE – Gérante
06 27 22 65 58 / france@fps95.com



Réglementation :

- Article L.4121-1 du Code du Travail

Méthodes pédagogiques :

- Alternance entre apports théoriques, tests, exercices pratiques et mises en situation

Moyens pédagogiques :

- Vidéoprojecteur, code du travail, documents INRS

Encadrement :

- Sophrologue coach professionnel

Evaluation :

- Contrôle continue durant la formation

Attribution finale :

- Attestation de formation
- Attestation de présence
- Rapport de formation

Renouvellement :

- Formation continue recommandée régulièrement

CONTENU



- **La connaissance du stress**
 - Les mécanismes du stress
 - Les sources de stress de manière générale
 - Les conséquences et réactions face au stress
- **La gestion du stress**
 - La compréhension de son propre stress
 - La gestion de ses réactions physiologiques
 - Le développement de saines habitudes
- **Le stress au travail**
 - Les facteurs de stress professionnels et leurs effets
 - Les signaux d'alerte
 - L'autodiagnostic
- **L'apprivoisement du stress**
 - L'isolement du négatif
 - L'évacuation des tensions physiques liées au stress (la décharge)
 - L'arrêt des ruminations
 - La respiration pour apporter le calme nécessaire à la gestion des émotions liées au stress
 - La mise en place de rituels quotidiens (grâce à la sophrologie)
 - La sieste flash pour se régénérer en cas de fatigue

Pratique :

Travaux en sous-groupes et exercices individuels

CONTACT :

France Prévention Secourisme
9 rue Denis Papin - 95280 JOUY-LE-MOUTIER
France MARQUE - Gérante
06 27 22 65 58 / france@fns95.com