
Programme de Formation

Gestion du stress et prévention des tensions professionnelles

Organisation

Durée : 16 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique



Public visé

- Salariés
- Managers
- Responsables d'équipe
- Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du stress professionnel



Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier leurs facteurs personnels de stress
- Utiliser des techniques simples de régulation émotionnelle
- Mieux gérer les situations de tension professionnelle
- Développer des pratiques de prévention du stress au quotidien



Description

Cette formation permet aux participants de comprendre les mécanismes du stress, d'identifier leurs propres facteurs de tension et d'acquérir des outils concrets pour mieux gérer les situations professionnelles stressantes.

La formation alterne apports théoriques, mises en situation et exercices pratiques applicables dans le quotidien professionnel.



Prérequis

Aucun pré-requis spécifique.



Modalités pédagogiques

- Formation en présentiel ou distanciel
- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Exercices individuels et collectifs
- Études de cas et mises en situation
- Temps d'échange et de retour d'expérience





Moyens et supports pédagogiques

- Support de présentation
- Exercices pratiques
- Fiches outils
- Quiz et auto-évaluations
- Documents ressources remis aux participants



Modalités d'évaluation et de suivi

- Questionnaire d'auto-positionnement en début de formation
- Évaluation des acquis en fin de formation
- Exercices pratiques pendant la session
- Feuille d'émargement
- Questionnaire de satisfaction à chaud