

**1 jour**

## Programme de formation Gestion du stress

La formation alterne apports théoriques et pratiques : exposés, études de cas réels, analyses de documents, mises en situation, jeux de rôle, ateliers collectifs.

**Une large place est donnée aux échanges et à l'expérience des participants.**

**Durée :**

7.00 heures (1.00 jour)

**Prérequis :**

Pas de prérequis

**Profils des apprenants :**

Cette formation s'adresse à tout collaborateur, quel que soit son niveau hiérarchique ou son service.

**Lieu de la formation :**

Inter / Intra - Présentiel / Distanciel

**Accessibilité et délais d'accès :**

OFORMA fait son maximum pour rendre ses formations accessibles à tous. Merci de nous prévenir en amont pour organiser les adaptations nécessaires.

**Objectifs pédagogiques :**

- Comprendre les mécanismes du stress, les sources professionnelles (RPS) et l'origine du stress personnel pour en prendre la responsabilité.
- Acquérir et pratiquer des outils concrets, rapides et utilisables immédiatement (respiration, cohérence cardiaque).
- Initier l'application de principes d'organisation et d'assertivité pour mieux gérer les pics de charge de travail sans tomber dans l'épuisement.

**Qualité et indicateurs de résultats :**

Attestation de formation délivrée en fin de parcours.



# Contenu de la formation

Accueil, présentation et intégration du groupe (inclut objectifs individuels et collectifs).

## Module 1 - Les mécanismes du stress et la responsabilité personnelle

- Définitions : eustress vs. détresse. Le stress et les Risques Psychosociaux (RPS).
- Origine du stress personnel : Identification des schémas de pensée et des facteurs déclencheurs personnels pour en prendre la responsabilité.

## Module 2 : Autodiagnostic et outils concrets d'intervention (Pratique)

- Identifier les signaux d'alerte personnels (physiques, émotionnels).
- Outil Concret : Pratique de la cohérence cardiaque et des techniques de respiration (outil simple et utilisable en réunion ou avant un entretien difficile).
- Découverte des micro-pauses et de la gestion des pensées négatives (outils rapides).

## Module 3 : Principes d'organisation et assertivité face à la charge

- Gestion des Pics de Charge : Sensibilisation aux principes de la priorisation pour éviter la surcharge.
- Prévention de l'Épuisement : Initiation à l'assertivité – l'art de savoir.

## Bilan final

- Quiz final , bilan de la formation et évaluation des acquis.





### Équipe pédagogique :

Formateur expert en gestion du stress, psychologie du travail, et prévention des risques, avec une solide expérience en entreprise.



### Ressources pédagogiques et techniques :

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

- Évaluations formatives en continu (quiz, questions-réponses, exercices en sous-groupes).
- Évaluation finale par quiz global et étude de cas intégrative.
- Attestation de fin de formation remise à chaque participant.

Tarif INTER :  
**360€ / personne**

Tarif INTRA :  
**Sur devis**



Pour le distanciel, contactez-nous.

## Comment vous inscrire à la formation ?

- 1 Contactez-nous pour échanger sur vos besoins
- 2 Recevez votre offre personnalisée
- 3 Validez le devis et l'acompte
- 4 Recevez un e-mail de confirmation d'inscription

### Passez à l'action.

Contactez-nous :

**contact@oforma.io**  
**06 63 17 94 12**

**Contactez Oforma**

# OFORMA

La formation autrement