



LC FORMATIONS
CONSEIL & DEVELOPPEMENT

PROGRAMME DE FORMATION

GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

DOCUMENT REMIS AU STAGIAIRE
AVANT SON INSCRIPTION

CONTACT / RENSEIGNEMENT :

CASTILLON LAURÈNE, 06.69.23.18.16
CONTACT@LC-FORMATIONS.FR



FORMATION GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

➔ OBJECTIFS PROFESSIONNELS :

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

- Améliorer la gestion du stress et des émotions
- Favoriser une dynamique relationnelle et professionnelle
- Développer ses capacités d'analyse et de maîtrise de soi
- Trouver les ressources nécessaires pour faire face aux situations de stress
- Élaborer un plan d'action durable

➔ CATÉGORIE ET BUT

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail.

➔ PUBLIC

Le public concerné est : tout public

➔ PRÉ-REQUIS

Les conditions d'accès sont :

Pré-requis : Aucun

Niveau exigé : Débutant

➔ DURÉE

Cette formation se déroulera en 60 heures sur 8 jours.

Horaires et Dates : Voir convention de formation.

➔ TARIF

SUR DEMANDE

Organisme de formation net de TVA.

➔ MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription est réputée acquise lorsque : La convention de formation est signée.

Les délais d'accès à l'action sont : 15 jours avant de le début de l'action de formation.



FORMATION GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

➔ MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

L'organisation pédagogique repose sur l'individualisation accompagnée avec présence pédagogique constante du formateur.

Cours avec apports théoriques et mise en pratique immédiate sur ordinateur.

OUTILS PÉDAGOGIQUES : Maquettes techniques pour l'apprentissage.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES : Programme de formation détaillé

PRISE EN COMPTE DU HANDICAP : Les personnes en situation de handicap physique peuvent tout à fait rejoindre notre formation. Merci de nous contacter pour toute situation particulière.

ELÉMENTS MATÉRIELS DE LA FORMATION

Equipements divers mis à disposition : un ordinateur avec connexion internet sera mis à disposition du stagiaire.

Documentation : Le formateur s'appuiera sur des articles disponibles en ligne.

COMPÉTENCES DES FORMATEURS

Le formateur référant possède les qualités nécessaires à la mise en place d'un parcours modulaire. Il a un rôle de formateur accompagnateur. Il réajuste en permanence le contenu de la formation en fonction des avancées du stagiaire. Il reste à l'écoute des besoins et répond au mieux aux attentes.

La formation sera assurée par



FORMATION GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

➔ CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE 1 - LES MÉCANISMES DU STRESS (15H)

- Le concept psycho-somato-émotionnel : Origine, définition
- Comprendre son fonctionnement et le lien avec notre santé globale
- Déterminer ses besoins fondamentaux
- Relaxation visualisation positive à chaud

PARTIE 2 - LES ÉMOTIONS (15H)

- La gestion des émotions : Identifier, Reconnaître, Contrôler
- L'expression des émotions : ce que je ressens, ce que je pense, ce que je fais
- Prendre conscience de ses stratégies de coping
- Chercher des stratégies de coping les mieux adaptées
- Etudes des liens émotions, stress et santé
- La pratique de la relaxation dans la gestion du stress au travail : Relaxation tridimensionnelle : corporelle, psychologique, existentielle
- Conscience du moment présent - La Respiration

PARTIE 3 - LA SPIRALE DU STRESS (15H)

- La Carte mentale
- Définition, mécanisme
- Analyse sur 3 plans : cognitif, comportemental, émotionnel
- Comprendre la spirale du stress
- Les 4 composantes du stress et leur impact sur notre santé globale
- Les signes du stress
- Les émotions générées par le stress
- Identifier les stressseurs



FORMATION GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

➔ CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE 4 - LE PLAN D'ACTION (15H)

- La méditation, expérimentation et retour: Méditation intuitive guidée en lien avec la thématique
- Travail sur l'acceptation
- Le Plan de vie sur 4 plans
- Le principe du changement global
- Pratique de la relaxation dans la gestion du stress au travail: Relaxation tri-
- Dimensionnelle : corporelle, psychologique, existentielle
- Respiration – exercices corporels



FORMATION GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

➔ SUIVI ET ÉVALUATION

EXÉCUTION DE L'ACTION

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS (OU D'ACQUISITION DES COMPÉTENCES)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- Exercices pratiques



LC FORMATIONS
CONSEIL & DEVELOPPEMENT

LC FORMATIONS

5 IMPASSE DES MOUETTES 30220 SAINT LAURENT D'AIGOUZE
SIRET 88379731800028 - SARL AU CAPITAL SOCIAL DE 1000 €- NUMÉRO TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR77883797318
DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE FORMATION ENREGISTRÉE SOUS LE N°76300463930 DU PRÉFET DE RÉGION D'OCCITANIE