



**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 référent 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

50 AVENUE DES CHAMPS ELYSEES 75008 PARIS  
SIRET 88379731800036 - SARL AU CAPITAL SOCIAL DE 1000 € - NUMÉRO TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR77883797318  
DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE FORMATION ENREGISTRÉE SOUS LE N°11757183875 DU PRÉFET DE RÉGION D' ÎLE-DE-FRANCE