

PROGRAMME

Gestion du stress

14 heures



Qui sommes-nous ?

Tout a commencé en 1978, avec une conviction simple : la formation comme levier pour tous. Des acteurs locaux ont créé des lieux d'apprentissage à taille humaine, en constante évolution pour **répondre aux besoins des territoires, des parcours et des métiers.**

Présents dans les Bouches-du-Rhône et le Var, nos centres accompagnent chaque jour des apprenants dans leur **évolution professionnelle.**

Découvrez nos formations et construisons ensemble un avenir à votre mesure!

Les objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, l'apprenant sera en capacité de :



Identifier les mécanismes du stress sur les plans biologique, émotionnel et relationnel afin de reconnaître ses propres signaux d'alerte en situation professionnelle.



Appliquer des techniques de gestion du stress pour réduire rapidement son niveau de stress dans des situations professionnelles critiques.



Analyser les freins et les leviers d'une collaboration efficace afin de mettre en place des actions favorisant un climat de travail positif.



Expérimenter des techniques de gestion du stress adaptées à divers contextes professionnels afin d'identifier les méthodes les plus efficaces pour chaque situation.

Le public ciblé

Cette formation s'adresse à tous salariés souhaitant gérer son stress dans un cadre professionnel.

Les prérequis

- **Aucun prérequis demandé**

Les conditions d'inscription

- **La pré-inscription** est accessible via le lien suivant : [👉](#)
- **Date limite d'inscription** : 3 semaines avant le début de la formation.
- **Confirmation à J-15 par mail** : le participant reçoit le plan d'accès et le règlement intérieur.
- **Référent Handicap** : Les inscrits sont invités à prendre contact pour anticiper les adaptations à leurs besoins.
- **Pré-positionnement** : Un test en ligne est envoyé entre J-10 et J-5 pour évaluer les connaissances initiales.

💡 *Ce questionnaire permet d'adapter la formation aux besoins des participants et d'évaluer la progression tout au long du parcours.*

Quel est le calendrier ?

- **DATE**
de janvier à décembre 2025
Contactez-nous pour les dates des sessions disponibles.
- **DURÉE DE LA FORMATION**
14 heures sur 2 jours



Prêt à franchir le pas ? 🏃‍♂️ Toutes les infos essentielles sont à suivre !



TOUT SAVOIR !

Conditions, programme
& modalités pratiques

LE CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1 – COMPRENDRE ET ANALYSER LE STRESS

- Accueil
- Introduction au stress et ses mécanismes
- Identifier son propre stress et ses déclencheurs
- Émotions et gestion des relations en situation de stress

JOUR 2 – TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS ET COLLABORATION EFFICACE

- Techniques et outils pour gérer le stress au quotidien
- Favoriser une collaboration efficace et sereine
- Évaluation finale, plan d'action personnel & clôture

LES ATOUTS DE LA FORMATION

Formation flexible

En **présentiel**. Modalités **distancielle**s envisageables : informations complémentaires lors de l'inscription.

100 % opérationnelle

Une formation ancrée dans les **réalités du terrain des professionnels**.
100 % immersive pour une "expérience apprenant" concrète.

Un suivi sur-mesure

Formateurs experts, **issus du terrain** et structure à **taille humaine** pour un **suivi personnalisé** et un **parcours sur mesure**.

Attestation de fin de formation

À la fin de chaque formation, une **attestation de réussite** est remise à chaque participant, mentionnant **les compétences acquises** pour **valoriser le parcours professionnel**.



NOTRE DIFFÉRENCE

Se former pour relever les défis d'aujourd'hui, cultiver l'amélioration continue & construire l'avenir !

LES MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

1. Notre approche pédagogique

Notre formation allie **théorie et pratique** pour offrir une **expérience immersive et enrichissante**, visant à développer les **compétences clés** et répondre aux **besoins spécifiques du terrain**.

2. Les équipes pédagogiques

Nos formateurs allient **expertise en pédagogie pour adultes et expérience professionnelle métier**, garantissant un accompagnement de qualité.

3. Les moyens pédagogiques

Nos moyens pédagogiques combinent **innovation & pratique** : supports e-learning, gamification, plateau technique reproduisant **l'environnement professionnel**, et **méthodes actives** (mises en situation, travaux de groupe).

4. Les évaluations

L'**atteinte des objectifs** est mesurée par un **quiz numérique** en fin de session, accompagné d'une **évaluation de satisfaction** à chaud.

FINANCEMENT

950 €/jour pour un groupe de 6 à 10 pers.
Ou **120€/salarié** sous réserve de 8 inscrits.

Nous vous assistons dans vos démarches OPCO pour la prise en charge. Contactez notre conseiller pour plus d'informations sur les financements possibles.

Nos locaux

Nos locaux sont situés à proximité des **transports en commun & de points de restauration**.



Accessibilité aux PSH

Nos locaux sont **accessibles aux personnes en situation de handicap**.

Un accompagnement dédié est proposé aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, cliquez



Notre engagement écoresponsable

Dans une démarche qualité, nous valorisons les gestes répondant aux enjeux climatiques.

Pour plus d'informations, cliquez



Notre engagement sur l'accueil

Un accueil chaleureux, des équipements adaptés et un cadre confortable pour vous offrir une expérience optimale dès votre arrivée. **Pour plus d'informations**,



Indicateurs de performance

95 % de nos participants témoignent de leur **satisfaction & recommandent nos formations**.



Accédez à nos autres formations



ou

Contactez-nous