



GESTION DU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL

Durée :

● 1-2 jours

Public :

● Tout le personnel

Prérequis :

● Aucun

Modalité :

● Intra-entreprise

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
- Identifier ses propres facteurs de stress et signaux d'alerte personnels
- Acquérir des techniques concrètes de gestion du stress au quotidien
- Développer sa résilience et améliorer sa qualité de vie au travail

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

01 COMPRENDRE LE STRESS

- Mécanismes biologiques du stress : cortisol, adrénaline, axe HPA
- Stress aigu vs stress chronique — symptômes physiques et psychologiques
- Facteurs de risques psychosociaux (RPS) et obligations de l'employeur

02 IDENTIFIER SES SOURCES DE STRESS

- Autodiagnostic : questionnaire et cartographie personnelle des stresseurs
- Relation entre croyances, pensées et réactions émotionnelles
- Surcharge cognitive, perfectionnisme et procrastination comme amplificateurs

03 TECHNIQUES & OUTILS PRATIQUES

- Respiration abdominale, cohérence cardiaque et relaxation musculaire
- Gestion du temps, priorisation et techniques de pleine conscience
- Communication assertive pour réduire les conflits générateurs de stress

MOYENS PÉDAGOGIQUES & ÉVALUATION

- Exercices pratiques de relaxation et techniques de respiration en séance
- Outils personnalisés : journal de bord, plan d'action individuel
- Formateur spécialisé en gestion du stress et qualité de vie au travail

Évaluation de fin de stage — Autoévaluation avant/après + plan d'action personnel formalisé

V1 — Avril 2026 — Document non contractuel, programme susceptible d'adaptation selon les besoins.