FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Gestion du stress pour améliorer sa qualité de vie au travail en 1 journée

Le 27/11/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Fournir une compréhension approfondie du stress et de ses effets sur le bien-être et la productivité.
- Identifier les sources individuelles et organisationnelles de stress pour mieux les gérer.
- Pratiquer des techniques concrètes de réduction du stress, telles que la méditation, la respiration et la relaxation.
- Élaborer des stratégies personnelles et collectives pour une meilleure gestion du stress au quotidien.
- Intégrer la gestion du stress dans la politique de QVT pour soutenir un environnement de travail sain.

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

Comprendre le Stress

- Définition et mécanismes physiologiques du stress.
- Effets du stress sur la santé, le bien-être et la productivité.

Identifier les Sources de Stress

- Exercices d'auto-évaluation pour identifier les sources personnelles de stress.
- Discussion sur les sources organisationnelles de stress et comment elles peuvent être adressées.

Techniques de Réduction du Stress

- Introduction et pratique de techniques de méditation et de pleine conscience.
- Techniques de respiration pour gérer les réactions immédiates au stress.
- Exercices de relaxation musculaire progressive.

Stratégies Personnelles et Collectives de Gestion du Stress

- Atelier pour élaborer des plans d'action personnels pour la gestion du stress.
- Discussion sur les stratégies collectives qui peuvent être mises en place au sein des organisations.

Intégration de la Gestion du Stress dans la QVT

- Présentation des principes de la QVT et comment la gestion du stress s'intègre dans cette démarche.
- Étude de cas sur l'intégration réussie de programmes de gestion du stress dans des politiques d'entreprise.

PREREQUIS

Aucun

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

PROGRAMME DE LA FORMATION

PUBLIC VISE

Toute personne souhaitant agir sur son stress dans une optique d'efficacité

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h00 et de 13h00 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

DUREE

7 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Moyens et supports pédagogiques :

- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382