

PROGRAMME DE FORMATION GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

FAIRE LE POINT • CLARIFIER • CHOISIR • AGIR

Optimiser son bien-être et sa performance au quotidien

Pourquoi investir dans une formation sur la gestion du stress au travail ?

Le stress au travail n'est pas une fatalité, c'est un levier de performance lorsqu'il est maîtrisé.

Au-delà de l'obligation légale de l'employeur de veiller à la santé mentale et physique de ses salariés (Article L. 4121-1 du Code du travail), agir contre le stress est un investissement stratégique majeur pour votre entreprise.

Un salarié stressé fait face à une baisse de concentration, une perte de motivation et un risque accru de burn-out, entraînant absentéisme et désorganisation.

Cette formation d'une journée offre à vos collaborateurs des clés opérationnelles et des outils concrets, appuyés notamment sur les neurosciences, pour désamorcer les tensions, mieux gérer les urgences et retrouver un équilibre durable.

Offrir cette bulle d'apprentissage à vos équipes, c'est renforcer votre marque employeur, faire baisser vos coûts liés au stress et booster la productivité globale de vos services dans un climat social serein.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de cette journée de formation, les participants seront capables de :

- * Identifier les 3 phases du stress, les mécanismes, les causes et les signaux d'alerte du stress.
- * Diagnostiquer leurs propres facteurs de stress (stresseurs professionnels).
- * Pratiquer 2 techniques de régulation immédiate de la tension (respiration, la relaxation musculaire).
- * Appliquer des stratégies cognitives et d'organisation pour désamorcer les situations conflictuelles ou urgentes.
- * Bâtir un plan d'action individuel de préservation de leur équilibre professionnel et personnel.

Prérequis : aucun prérequis technique, académique ou professionnel n'est requis mais un entretien préalable est nécessaire afin d'analyser votre demande et de vérifier la pertinence de la démarche.

La formation est individualisée et peut être adaptée à vos besoins, contraintes, rythme et objectifs.

PRÉREQUIS	DÉMARCHE	ADAPTATION
Aucun diplôme ou niveau de qualification requis.	Volontaire et impliquante.	Objectifs, rythme et outils individualisés.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Matinée : Comprendre le stress et identifier ses propres leviers (3h30)

- * Le mécanisme du stress : définition, physiologie, phases (alarme, résistance, épuisement).
- * Stress positif (eustress) vs stress négatif (dystress) : trouver le juste équilibre.
- * Cartographie personnelle : identifier ses stresseurs professionnels et ses agents stresseurs (internes et externes).
- * Autodiagnostic : évaluer son niveau de stress actuel (outils d'auto-évaluation).

Après-midi : Développer sa boîte à outils et agir au quotidien (3h30)

- * Les outils corporels de régulation : techniques de respiration (cohérence cardiaque), relaxation flash et techniques d'ancrage.
- * Les outils cognitifs : modifier ses perceptions, assouplir ses croyances limitantes, pratiquer la communication assertive.
- * Gestion du temps et des priorités : distinguer l'urgence de l'importance pour alléger la charge mentale.
- * Plan de progrès : élaboration d'une feuille de route individuelle à court et moyen terme.

Méthodes mobilisées : les moyens pédagogiques et techniques

Les outils sont sélectionnés et adaptés en fonction de votre situation.

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique/ateliers.
- Pédagogie active centrée sur le vécu des participants (études de cas vécus, jeux de rôle volontaires).
- Remise d'un support de formation complet au format numérique à chaque stagiaire à l'issue de la session.

Matériel requis en entreprise : Salle de formation calme, vidéoprojecteur ou écran, paperboard.

La méthodologie s'inscrit dans une démarche d'amélioration continue : veille sur les outils et approches, actualisation des pratiques, échanges de pratiques professionnelles et formation continue.

À l'issue de la formation : un support + un plan d'action pour passer de la réflexion à la réalisation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION & SUIVI

- * Évaluation des besoins et attentes des bénéficiaires : en début de formation
- * Suivi de l'assiduité : Signature d'une feuille d'émargement par demi-journée par les stagiaires et le formateur.
- * Évaluation des acquis (en cours et fin de formation) : Exercices pratiques, mises en situation et questionnaire d'auto-évaluation final.
- * Évaluation de la satisfaction :
 Questionnaire de satisfaction à chaud complété par les stagiaires en fin de journée.
 Questionnaire à froid envoyé à votre entreprise à J+60.
 Un bilan de fin de formation vous sera envoyé. Une attestation de formation sera envoyée aux stagiaires.

ACCESSIBILITÉ

Lieux de formation et accessibilité aux personnes en situation de handicap :

➤ Dans vos locaux:

Notre organisme est particulièrement attentif à l'accueil des personnes en situation de handicap.

Si la formation se déroule dans vos locaux, l'entreprise cliente s'engage à garantir l'accessibilité des PMR (Personnes à Mobilité Réduite) à la salle.

➤ Dans nos locaux:

Nous disposons d'un bureau privé pouvant accueillir des personnes à mobilité réduite.

Pour toute autre situation de handicap (visuel, auditif, cognitif, psychique), des aménagements pédagogiques, techniques ou organisationnels et des mesures de compensation peuvent être mis en place. Nous vous invitons à nous contacter en amont afin d'étudier les adaptations possibles, les modalités d'accompagnement les plus appropriées ou, si nécessaire, une solution alternative avec un partenaire compétent.

Référent pédagogique et administratif : Leslie Taylor, leslietaylor.pro@gmail.com.

Partenaire institutionnel handicap : RHF

VOTRE FORMATION EN PRATIQUE

INFORMATIONS GÉNÉRALES

PUBLIC VISE	Tout salarié d'entreprise souhaitant acquérir des outils pratiques pour faire face aux situations de stress professionnelles.
Prérequis	Aucun prérequis technique, académique ou professionnel n'est exigé.
Effectif	De 4 à 15 participants maximum par session (pour garantir la qualité des échanges).
DURÉE	1 jour (7 heures effectives)
TARIF FORFAITAIRE INTRA-ENTREPRISE	900 €/ jour pour le groupe net de taxe • TVA non applicable selon l'article 261-4-4° a du CGI (frais de déplacement du formateur en sus selon barème en vigueur).
DÉLAI D'ACCÈS	Premier rendez-vous proposé sous 7 jours après votre prise de contact, selon vos disponibilités
DÉMARRAGE	Après accord de prise en charge ou signature de la convention/du contrat selon le mode de financement en respect du droit de rétraction légale
SUIVI	1 entretien à 6 mois

Planning prévisionnel construit avec vous et ajustable selon vos contraintes.

Présentiel, distanciel

❖ *Présentiel : dans vos locaux.*

❖ *Distanciel : Google Meet et/ou Zoom.*

MODALITÉS & DÉLAIS D'ACCÈS

L'accès à la formation fait suite à une demande écrite du client, à l'établissement d'un devis signé.

Une analyse des besoins et objectifs est systématiquement réalisée avant la contractualisation.

L'inscription est définitive à réception de la convention signée.

Délai d'accès moyen : 15 jours calendaires entre la signature du devis et le début de la prestation (sous réserve de disponibilité du formateur).

Nombre de participants	Taux de satisfaction	Période de référence
0	A venir	[à compléter après complétion]

Les indicateurs sont actualisés selon notre procédure qualité et communiqués de manière transparente.

Un premier échange gratuit et sans engagement

Nous vous proposons un premier rendez-vous afin d'analyser votre demande, comprendre vos attentes et répondre à vos questions sur la formation proposée.

PRENDRE DU RECUL POUR MIEUX AVANCER

Contact

LESLIE TAYLOR EI

+33 (0)686 685 287

leslietaylor.pro@gmail.com

BESOIN D'AIDE POUR LE FINANCEMENT DE CETTE FORMATION ?

A partir de 2027, la formation peut être éligible à une prise en charge (totale ou partielle) par votre OPCO au titre de votre Plan de Développement des Compétences. Pour vous accompagner dans vos démarches administratives et optimiser votre budget, un "Guide Pratique des Financements Spéciaux Entreprises" est à votre disposition. Nous vous le transmettons gratuitement sur simple demande.

Leslie TAYLOR EI

Coach professionnelle et consultante en évolution de carrière

23 rue de la clairière aux pins, 33185 LE HAILLAN

N° de SIRET : 89084774200016

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75331334733 auprès de la préfète de région Nouvelle-Aquitaine

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

Date de validité du présent document : 31/12/27