GESTION DU STRESS

Bien-être au travail : préserver son équilibre, son rythme et son sens du métier

Le travail peut rester intéressant tout en devenant épuisant : journées sans respiration, frontière floue avec la vie personnelle, sentiment de faire toujours moins bien que prévu. Beaucoup attendent une accalmie qui ne vient pas et laissent la situation se dégrader. Cette formation de 14 heures porte sur les conditions concrètes du bien-être au travail plutôt que sur les seules techniques de relaxation. Les participants examinent leur rythme, leurs relations professionnelles, leur environnement et le sens qu'ils donnent à leur activité, puis engagent des changements réalistes sur les leviers dont ils disposent réellement.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 590 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Collaborateurs et managers dont les conditions de travail se sont dégradées ainsi que toute personne souhaitant rendre sa semaine de travail plus soutenable.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Établir un état des lieux de ses conditions de travail à partir de faits
- Distinguer les leviers individuels des leviers relevant de l'organisation
- Réaménager son rythme de journée pour y réintroduire des temps de respiration
- Poser des limites claires entre activité professionnelle et vie personnelle
- Formuler une demande d'ajustement auprès de son responsable
- Suivre l'évolution de sa situation à l'aide d'indicateurs personnels

03 Programme détaillé

M1 Faire l'état des lieux
- Ce qui pèse et ce qui soutient
- Description factuelle d'une semaine de travail ordinaire
- Repérage des moments d'usure et des moments de satisfaction
- Identification des exigences des marges et des appuis disponibles
- Distinction entre difficulté passagère et situation installée
- Atelier : Chaque participant reconstitue une semaine réelle heure par heure.

M2 Retrouver un rythme soutenable
- Organisation du temps et de l'énergie
- Réintroduction de temps de respiration dans la journée
- Traitement des journées sans pause ni transition
- Séparation entre le temps professionnel et le temps personnel
- Gestion des sollicitations en dehors des heures de travail
- Cas pratique : Une journée saturée est réaménagée avec des transitions identifiées.

M3 Agir sur les relations et l'environnement
- Ce qui se joue avec les autres
- Effet de la qualité des échanges sur la fatigue ressentie
- Formulation d'une demande d'ajustement auprès de son responsable
- Signalement d'une difficulté sans mise en cause personnelle
- Appuis mobilisables dans l'entreprise
- Mise en situation : Un participant prépare puis mène l'entretien de demande d'ajustement.

M4 Retrouver du sens et tenir dans la durée
- Du constat aux changements durables
- Repérage de ce qui donne de la valeur à son activité
- Traitement des écarts entre le travail attendu et le travail réel
- Choix de deux changements engageables rapidement
- Indicateurs personnels de suivi sur trois mois
- À retenir : Un plan tient s'il sépare nettement ce qui dépend de soi du reste.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
- OPCO et plan de développement des compétences
- FAF et CFP
- France Travail
- Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 1 590 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 29/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr