GESTION DU STRESS

Gestion du stress : diagnostiquer ses tensions, traiter les causes et anticiper

Le stress au travail est souvent traité par des conseils généraux alors qu'il prend sa source dans des causes précises : objectifs flous, priorités qui changent, interruptions permanentes, manque de visibilité. Tant que ces causes ne sont pas identifiées, les tensions reviennent. Cette formation de 14 heures adopte une approche par le diagnostic et l'action. Les participants établissent la cartographie de leurs facteurs de stress, mesurent leurs effets, puis construisent un plan portant sur l'organisation du travail, la clarification des demandes et la prévention de la surcharge. L'approche corporelle est abordée en complément et non comme réponse principale.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 528 € 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 confrontés à des tensions répétées ainsi que toute personne souhaitant traiter les causes de son stress plutôt que ses seuls symptômes.

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 :

- Cartographier ses facteurs de stress professionnels et leur fréquence
- Distinguer la tension ponctuelle du stress installé
- Mesurer les effets du stress sur son travail et ses relations
- Clarifier une demande floue avant de s'engager sur une échéance
- Réorganiser sa charge pour réduire les situations de surcharge
- Construire un plan de prévention individuel et en suivre les effets

03 Programme détaillé

M1 Diagnostiquer ses facteurs de stress

- Des symptômes aux causes
- Mécanismes de la réaction de stress et de ses effets durables
- Repérage des situations déclenchantes et de leur fréquence
- Distinction entre contrainte réelle et exigence que l'on s'impose
- Effets observés sur la qualité du travail et sur les relations
- Atelier : Chaque participant établit la cartographie datée de ses situations de tension.

M2 Agir sur l'organisation du travail

- Réduire ce qui peut l'être
- Clarification d'une demande imprécise avant engagement
- Hiérarchisation des priorités en cas d'injonctions contradictoires
- Renégociation d'une échéance intenable
- Limitation des interruptions et des allers-retours
- Cas pratique : Une demande floue reçue par un participant est reformulée puis renégociée.

M3 Réguler la tension sur le moment

- Outils de récupération immédiate
- Signaux physiques annonçant la montée de tension
- Techniques respiratoires applicables avant une échéance
- Temps de transition entre deux situations exigeantes
- Récupération après un épisode de tension forte
- Mise en situation : Un participant applique une technique de régulation juste avant une prise de parole.

M4 Prévenir la surcharge dans la durée

- Plan d'action et alerte
- Repérage des signes précoces d'épuisement
- Seuils personnels au-delà desquels alerter
- Interlocuteurs et appuis mobilisables dans l'entreprise
- Construction et suivi du plan de prévention
- À retenir : Un plan de prévention n'est utile que si ses seuils d'alerte sont définis à l'avance.

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 1 528 € 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 26/09/2026. 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