GESTION DU STRESS

Stress du cadre : repérer ses signaux, récupérer et durer dans la fonction

La fonction d'encadrement cumule les facteurs de tension : disponibilité permanente, décisions prises sans disposer de toutes les informations, responsabilité du travail des autres. Beaucoup de cadres tiennent par à-coups puis paient l'addition sur leur sommeil et sur leur entourage. Cette formation de 21 heures sépare ce qui relève de l'organisation du travail et ce qui relève des réactions personnelles. Les participants identifient leurs sources de tension récurrentes, testent des techniques de récupération courtes, révisent leur façon de traiter les sollicitations et construisent un plan de prévention tenable au-delà du retour au poste.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
3 jours — 21 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 2 150 € 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
Cadres managers et responsables de service soumis à une charge de travail soutenue et à une forte disponibilité.

PRÉREQUIS
Exercer une fonction d'encadrement ou de responsabilité de service.

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 :

- Repérer ses signaux personnels de tension avant le stade de l'épuisement
- Distinguer les sources de stress liées à l'organisation et celles liées à soi
- Appliquer deux techniques de récupération utilisables en journée de travail
- Réorganiser le traitement des sollicitations pour alléger sa charge mentale
- Poser des limites de disponibilité auprès de son équipe et de sa hiérarchie
- Construire un plan de prévention personnel suivi sur plusieurs mois

03 Programme détaillé

M1 Repérer les signaux

- Avant que la tension ne s'installe
- Manifestations physiques cognitives et relationnelles de la tension
- Repérage de ses propres signaux d'alerte précoces
- Distinction entre pic de charge passager et tension installée
- Construction de son tableau de bord personnel
- Atelier : Chacun liste ses signaux d'alerte et les classe par ordre d'apparition.

M2 Analyser ses sources de tension
- Organisation ou réaction personnelle
- Inventaire des facteurs liés au poste et au fonctionnement de l'équipe
- Repérage des exigences que l'on s'impose à soi-même
- Distinction entre ce qui est modifiable et ce qui ne l'est pas
- Choix de trois leviers prioritaires
- Cas pratique : Une semaine de travail réelle est décortiquée pour isoler les tensions évitables.

M3 Récupérer dans la journée
- Des techniques courtes et réalistes
- Respiration et relâchement musculaire en quelques minutes
- Micro-pauses et rupture d'attention entre deux réunions
- Effet du sommeil et de l'activité physique sur la récupération
- Choix des techniques compatibles avec son emploi du temps
- Mise en situation : Les techniques sont testées entre deux séquences puis comparées par le groupe.

M4 Réduire la charge à la source
- Sollicitations et disponibilité
- Traitement des sollicitations écrites et des interruptions
- Critères de délégation et d'abandon de tâches
- Formulation de limites de disponibilité auprès de l'équipe
- Négociation d'une échéance avec sa hiérarchie
- Mise en situation : Un entretien de renégociation de délai est joué avec un interlocuteur insistant.

M5 Tenir dans la durée
- Du stage au quotidien
- Construction d'un plan de prévention personnel
- Choix d'indicateurs de suivi mois par mois
- Repérage des situations à risque de rechute
- Ressources internes et externes mobilisables
- À retenir : Une habitude de récupération ne tient que si elle est inscrite dans l'agenda.

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 2 150 € 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