

02. GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

Comprendre les mécanismes du stress, identifier ses propres facteurs déclencheurs et acquérir des outils concrets pour mieux gérer la pression au quotidien, à titre individuel et collectif.

Durée : 1 journée · 7h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
-------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Agir sur les causes organisationnelles
- Acquérir des outils de gestion du stress
- Développer sa résilience
- Soutenir son équipe face au stress

Programme

- Comprendre le stress : mécanismes et impacts (1h15)
- Identifier ses facteurs et signaux de stress (1h15)
- Agir sur les causes : organisation et environnement (1h30)
- Les outils de gestion du stress au quotidien (2h00)
- Résilience et soutien de son équipe (1h00)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous, quel que soit votre niveau de stress ou votre connaissance du sujet. Elle est conçue pour être pratique et immédiatement applicable — chaque participant repart avec sa boîte à outils personnalisée.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et d'autodiagnostic. Mise en application des outils en séance. Chaque participant repart avec un plan d'action personnel et une boîte à outils complète.

Évaluation & attestation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de journée. Attestation de formation remise à chaque participant à l'issue de la session.

Tarifs

Distanciel : 350€ par personne · HT

Intra-entreprise : 1 500€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 400€ par participant · HT



1. Nature de l'action

Action de formation professionnelle continue réalisée dans le cadre du développement des compétences. Formation non certifiante et non qualifiante, ne donnant lieu à aucune certification enregistrée au RNCP ou au Répertoire spécifique.

2. Public concerné

Managers et responsables d'équipe exposés à la pression, collaborateurs souhaitant mieux gérer leur stress au quotidien, dirigeants de TPE/PME portant de nombreuses responsabilités, responsables RH souhaitant outiller leurs équipes et toute personne souhaitant développer ses ressources face au stress.

3. Modalités d'accès et délais d'inscription

Toute demande d'inscription est traitée dans les meilleurs délais. L'accès à la formation est possible sous réserve des places disponibles et des délais nécessaires à la contractualisation et, le cas échéant, à la mise en place du financement. Pour les formations intra-entreprise, les dates sont définies conjointement avec l'entreprise.

4. Organisation de la formation

En présentiel : la formation est dispensée dans des locaux adaptés à l'accueil des participants et aux activités pédagogiques prévues.

À distance : le participant doit disposer d'un ordinateur ou d'une tablette, d'une connexion Internet stable et d'un équipement audio. Les informations nécessaires à l'accès à la formation sont communiquées avant son démarrage. Les ressources pédagogiques et activités à distance sont mises à disposition via la plateforme de formation utilisée par ALESYA Conseil.

5. Suivi de l'assiduité

L'assiduité des participants est suivie pendant toute la durée de la formation. Elle est attestée par des feuilles d'émargement en présentiel et par les outils de connexion et de traçabilité pour les formations réalisées à distance. Les justificatifs de réalisation sont conservés par ALESYA Conseil.

6. Accessibilité & handicap

Nos formations sont accessibles à tous. ALESYA Conseil s'engage à favoriser l'accès de ses formations aux personnes en situation de handicap. Pour toute demande d'adaptation pédagogique, matérielle ou organisationnelle, nous vous invitons à contacter notre référente handicap avant votre inscription, afin d'étudier votre situation, vos besoins et les aménagements pouvant être mis en place. Lorsque les besoins identifiés nécessitent des dispositions particulières ne pouvant être directement mises en œuvre par ALESYA Conseil, une recherche de solutions adaptées pourra être réalisée avec les acteurs ou partenaires compétents.

Référente handicap : Aleksandra ROQUES - a.roques@alesyaconseil.fr - 06.71.28.69.64

7. Financement

Nos formations sont financées directement par l'entreprise (autofinancement). Pour les formations en présentiel/blended learning, un devis précisant les modalités de règlement est transmis avant toute contractualisation.

8. Contact et inscription

ALESYA Conseil - contact@alesyaconseil.fr - 06.71.28.69.64 - www.alesyaconseil.fr