

Gérer le stress au travail : Techniques et outils

Programme de la formation

Objectifs de la formation

- Identifier les sources de stress et leurs impacts sur la santé et la performance.
- Appliquer des techniques de gestion du stress au quotidien.
- Développer une approche proactive pour mieux gérer la pression professionnelle.

Pour qui

- Salariés, managers et dirigeants confrontés à des situations de stress.
- Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du stress au travail.

Prérequis

- Disposer d'un ordinateur avec une connexion Internet stable
- Utiliser le navigateur Google Chrome



Contenu de la formation

1. Comprendre le stress et ses mécanismes

- Définition et typologies du stress.
- Conséquences sur la santé et la performance.

2. Identifier les sources de stress en entreprise

- Facteurs organisationnels et relationnels.
- Détection des signaux d'alerte.

3. Techniques et outils pour gérer le stress

- Techniques de respiration et relaxation.
- Organisation du travail et gestion des priorités.

4. Développer une approche durable de gestion du stress

- Stratégies individuelles et collectives.
- Mise en place d'un plan d'action personnalisé.

Prix

À partir de 1 000 €

Devis personnalisé via [notre page de contact](#).

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Mises en situation.
- Évaluation finale sous forme de quiz avec un taux de réussite minimum de 70%
- Attestation de fin de formation.

Ressources techniques et pédagogiques

- Exposés théoriques
- Vidéos explicatives
- Quiz

Délai de mise en service

2 semaines.

Accessibilité

NovaLearning by NovaSancO étant une Entreprise Adaptée, nous essayerons de trouver avec vous le meilleur moyen de vous permettre de suivre votre formation.

Alors, contactez-nous pour que nous puissions trouver avec vous la solution idéale.

Option

Un formateur peut vous accompagner en visio pour vous aider à performer dans votre formation.

Demande sur devis selon le nombre de personnes. Un nombre d'heures vous sera proposé après étude de votre besoin en formation.

Récapitulatif du programme

- 7 heures
- Accès pendant 3 mois
- 100% e-learning

Mise à jour avril 2025