



Une obligation générale de sécurité incombe à l'employeur (article L. 4121-1 du Code du travail).

Il lui revient d'évaluer les risques, y compris **psychosociaux** et de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de ses salariés.

C'est pourquoi j'ai conçu une formation ludique, interactive et dans l'air du temps pour que vous puissiez répondre à cette obligation.

« Le stress : Cet ennemi qui vous veut du bien »

Article L4121-1 du Code du Travail

Durée : 7 heures

Les heures sont réparties sur une seule journée

Capacité : 2 à 10 candidats

Tarif : Sur devis en fonction du nombre de candidats

Le tarif proposé, comprend :

- Le déplacement sur site,
- Les 7 heures de formation pour un groupe de 2 à 10 candidats,
- Le matériel pédagogique,
- La logistique administrative.

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap et sont en entrée permanente.





Le stress : Cet ennemi qui vous veut du bien !

Programme de la formation

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Public/prérequis : Tout public /Aucun prérequis

Moyens pédagogiques – Formateur :

Salle de formation spacieuse. Exposés théoriques et exercices pratiques.

Session animée par un formateur ayant plus de 10 ans d'expérience dans l'accompagnement de personnes en recherche d'introspection.

Objectif général :

- Définir les états du stress et leurs fonctions,
- Etablir son immeuble de personnalité et connaître ses principaux drivers,
- Gérer son stress par des techniques accessibles.

Validation : Attestation de participation

Contenu :

- Introduction avec présentation commune et « jeux de maux »
- La charge mentale
- Qu'est-ce que le stress ?
- Etude de sa personnalité
- La notion d'Angoisse et d'Anxiété
- Et la fatigue dans tout cela ?
- Le stress au quotidien, comment le gérer ? Comment y faire face ? (Mise en place de divers ateliers pratiques)
- Comment reconnaître une personne en stress ?
- La respiration, est-ce si important d'y faire attention ?
- La notion de lâcher-prise
- Bilan de cette journée, des ateliers et conclusion.

Durée :

- 7 heures de formation
- Session de 2 à 10 candidats maximum



Taux de certification en 2025 : 100,00 %