

PREVENTION DU STRESS AU TRAVAIL

Cette formation intensive, d'une journée animée, par notre cabinet de conseil et centre de formation **EL Conseil & Formation** sensibilise aux causes et conséquences du stress professionnel et propose des outils pratiques pour le prévenir. Elle vise à instaurer un environnement de travail sain, favoriser la gestion individuelle et collective du stress, et renforcer la qualité de vie au travail pour une meilleure performance.

Informations générales

Durée : 7h.

Dates : Tout au long de l'année.

Horaires : 9h00-12h30 et/ou 14h-17h30 ou 18h à 20h.

Public visé : Dirigeant, cadre, demandeurs d'emplois, salarié, employé, indépendant.

Format : Distanciel synchrone ou présentiel sur demande, si distanciel possibilité à la journée, la demi-journée, ou heures du soir (2h/jours).

Prérequis : Aucun prérequis formel. Une expérience en environnement professionnel et des responsabilités d'encadrement ou de coordination sont un plus.

Groupe : De 6 à 12 stagiaires.

Modalité d'accès : 1 à 2 mois.

Tarif : 350 euros la formation par stagiaire (sur devis en présentiel et si besoin interprète).

Accessibilité : Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap après évaluation du besoin.

Déroulé de la formation

Objectifs pédagogiques

- ⇒ Comprendre les mécanismes psychologiques et physiologiques du stress au travail.
- ⇒ Identifier les sources de stress liées à l'organisation, au management et à soi-même.
- ⇒ Découvrir et expérimenter des outils concrets de régulation individuelle et collective.
- ⇒ Construire un plan d'action de prévention adapté à son contexte professionnel.

Compétences professionnelles visées :

- ⇒ Analyser les facteurs de risques psychosociaux dans son environnement de travail.
- ⇒ Mettre en œuvre des stratégies de prévention et de régulation du stress.
- ⇒ Intégrer des pratiques favorisant le bien-être et la santé mentale au travail.
- ⇒ Contribuer à un climat de travail sain, propice à la performance durable.

Modalités d'organisation :

Distanciel synchrone ou présentiel sur demande, si distanciel possibilité à la journée, la demi-journée, ou format heures du soir (2h/jours).

Méthodes pédagogiques :

Nous adoptons une approche pédagogique progressive, fondée sur l'alternance d'apports théoriques structurants, d'études de cas, mises en situation, ateliers pratiques et séquences de co-développement. Cette approche favorise l'appropriation des outils, leur application concrète et l'échange entre pairs, pour un apprentissage actif, ancré dans les réalités professionnelles des participants.

Modalités d'évaluation et de validation :

Après chaque thématique, nous réalisons systématiquement un quizz, ou un test pour évaluer les acquis, en plus des temps de travail collectif réalisés tout au long du parcours. En fin de formation, nous demandons à chaque stagiaire de la formation de nous remettre un livrable afin de vérifier les compétences acquises définies ci-dessus. Les résultats obtenus par le concours des quizz et du livrable de fin de formation permettent la remise d'un certificat de réussite de la formation de notre centre de formation déclaré au ministère du travail en France. Tout au long et en fin de formation, nous réalisons aussi des enquêtes de satisfaction.

Résultats attendus

A court terme :

Les participants auront une meilleure compréhension des mécanismes du stress et seront capables d'identifier les signaux d'alerte précoces. Ils sauront adopter des réflexes simples pour réguler la pression au quotidien, limiter les tensions relationnelles et prévenir les dysfonctionnements. Des actions concrètes et facilement applicables seront mises en place dès le retour en poste, améliorant immédiatement la qualité de vie au travail. La formation crée ainsi un premier socle de pratiques favorables à un environnement professionnel plus serein et plus efficace.

A long terme :

L'organisation constate une réduction significative des risques psychosociaux, des conflits internes et des arrêts maladie liés au stress. La formation contribue à renforcer durablement la motivation, l'autonomie et l'engagement des collaborateurs. Elle favorise l'émergence d'une culture organisationnelle bienveillante et proactive en matière de santé mentale. En intégrant les bonnes pratiques de prévention dans la stratégie RH et managériale, l'entreprise améliore sa performance globale, sa stabilité interne et sa capacité à faire face aux défis humains et organisationnels.

Centre de formation

EL Conseil & Formation

S.A.R.L. au capital de 1500 euros

Siège social : 7 rue des Broussettes, 56 800 Loyat

Siret : 988 955 316 00019 RCS Vannes

Enregistré sous le numéro d'activité : 53561061756

Site : elconseil-formation.com

Mail : contact@elconseil-formation.com

Whats App : +33 06 78 07 28 39