

# FORMATION QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

## Gérer son stress de manière durable

### 2 demi-journées - Distanciel

*A l'issus de ce module, le participant aura des outils pour gérer efficacement son stress et être acteur de sa qualité de vie au travail.*

**Référence** : QVT-STRESS-2DJ-D

**Durée** : 2 demi-journées de 3h30 **Modalité** : Formation à distance

**Tarif** : nous consulter

**Délai d'accès** : nous consulter

**Effectif maximal** : 8 participants

### Profil des apprenant(e)s

- Tout secteur d'activité
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation

### Prérequis

- Transmettre adresse mail des participant(e)s (RGPD : ces informations peuvent être supprimées sur demande à [contact@prevat.fr](mailto:contact@prevat.fr))
- Matériel audio & vidéo permettant la visio-conférence (des tests individuels seront réalisés si besoin entre PREVAT et chaque participant, sur RDV avant la session de formation, pour vérifier fonctionnalités & stabilité de l'outil de formation à distance)

### Objectifs pédagogiques

- Connaître les différentes stratégies de "coping" pour prévenir et gérer le stress
- Savoir comment gérer son stress
- Savoir se comporter de façon à ne pas stresser les autres

### Contenu de la formation

- DEFINITION DU STRESS :
  - Les caractéristiques et les manifestations concrètes
  - Les conséquences sur le plan mental / physiologique / social / émotionnel / corporel



**SARL PREVAT** - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

**Agence de LYON** : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - **Agence de TROYES** : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - [www.prevat.fr](http://www.prevat.fr) - [contact@prevat.fr](mailto:contact@prevat.fr) - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1

- REPERER LES SIGNES DU STRESS :
  - Questionnaire d'anxiété générale de Spielberger
- LES AGENTS STRESSANTS :
  - Repérer ce qui nous stresse
  - Questionnaire des Drivers pour mieux se connaître (on est parfois son propre ennemi)
  - Qui stresse qui ?
- LES 3 STRATEGIES DE "COPING" :
  - Centré sur le problème / centré sur l'émotion / centré sur le soutien social
  - La gestion du stress : comment agir sur ses pensées, son état interne, son comportement
  - Boîte à outils partagée collectivement pour enrichir ses capacités personnelles
  - Un exemple de technique psychocorporelle pour gérer le stress : la sophrologie
- LES ACTIONS A CONDUIRE POUR ETRE ACTEUR DE SA QVT :
  - Celles qui dépendent du collaborateur
  - Celles qui dépendent de l'entreprise
- LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE :
  - Communiquer pour exprimer son besoin
  - Savoir se respecter
  - Se faire respecter tout en respectant l'autre

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Intervenant(e) Consultant(e) spécialisé(e) dans la thématique RH & managériale

### Moyens pédagogiques et techniques

- Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle
- LOGISTIQUE : Venir avec son nécessaire de prise de note
- LOGISTIQUE : Matériel audio & vidéo permettant la visio-conférence (des tests individuels seront réalisés si besoin entre PREVAT et chaque participant, sur RDV avant la session de formation, pour vérifier fonctionnalités & stabilité de l'outil de formation à distance)
- Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Attestation de fin de formation / Mise à disposition mémo apprenant en ligne
- Questions orales ou écrites / Mises en situation



SARL PREVAT - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de LYON : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - Agence de TROYES : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - [www.prevat.fr](http://www.prevat.fr) - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1