

# FORMATION QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

## Gérer son stress en milieu professionnel

### 1 jour - Présentiel

*A l'issue de la formation, les participants auront identifié des origines de stress. Ils pourront s'approprier les outils nécessaires pour gérer et diminuer leur stress en milieu professionnel.*

**Référence** : QVT-STRESS-MP-1J-P

**Durée** : 7h (1j) **Modalité** : Formation présentielle

**Tarif** : nous consulter

**Délai d'accès** : nous consulter

**Effectif maximal** : 10 participants

### Profil des apprenant(e)s

- Tout secteur d'activité
- Tout collaborateur

### Prérequis

- **Aucun**

### Objectifs pédagogiques

- Développer et entretenir son énergie pour se protéger du stress
- Savoir identifier les origines de stress
- Savoir utiliser les outils nécessaires pour gérer et diminuer son stress



**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

## Contenu de la formation

- LES LIENS ETROITS DE NOS 3 PLANS :
  - Physique
  - Physiologique
  - Psychologique
- RYTHMES BIOLOGIQUES ET SANTE :
  - Les 7 critères de la « bonne santé »
  - Le Cycle Circadien
  - Les courants énergétiques (Méridiens de la MTC)
- PROTOCOLES ENERGETIQUES :
  - Les auto-massages dynamiques du début de journée
  - Le réveil articulaire et musculaire
  - Les postures d'étirements et de relâchements
- STRESS ET SANTE :
  - Les mécanismes du stress
  - Les risques physiologiques
  - Les risques psychologiques
- INVENTAIRE « ANTI-STRESS » : MES OUTILS DISPONIBLES :
  - Le protocole d'auto-massage
  - Les techniques de respiration et de postures
  - Les points de pression (digipuncture)
- SAVOIR ELABORER UN PLAN ANTI-STRESS :
  - L'analyse de la situation
  - L'inventaire des outils à disposition
  - Les plans d'action
- ALIMENTATION :
  - Les règles de base de l'alimentation-santé
  - La stratégie des choix et rythmes alimentaires
  - Les idées reçues et faux amis
- SOMMEIL :
  - La physiologie du sommeil (les 5 phases)
  - Savoir récupérer avec la sieste flash



**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

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Intervenant.e spécialisé.e dans les techniques managériales et d'animation

### Moyens pédagogiques et techniques

- Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle / Mise à disposition mémo apprenant en ligne
- EN INTRA : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection
- LOGISTIQUE : venir avec son nécessaire de prise de notes
- 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 d'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Attestation de fin de formation
- Questions orales ou écrites / Mises en situation (pratique d'anticipation positive)

