

Formation / Sensibilisation en collectif
Gestion du stress et des émotions

Formation : 3h30 (1/2 journée)
Sensibilisation : 1h30

PUBLIC CONCERNÉ
Toute personne sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* dont la santé mentale peut être impactée par le le travail, quel que soit le niveau hiérarchique.

OBJECTIFS
Comprendre ce qu'est le stress et son fonctionnement.
Reconnaître les situations générant du stress.
Apprendre à mieux les gérer.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE (FORMAT LONG)
- Test : quel est mon niveau de stress ?
- Stress :
  - Définition et chiffres clés en milieu professionnel
  - Impact sur la santé physique et mentale
- Le fonctionnement humain face aux stresseurs :
  - Rôle des émotions
  - Stress chronique et stress aigue
  - Lien entre état psychologique et physiologique
  - Le rôle de la respiration
  - Echanges et mises en situation
- Reconnaître ses signaux internes en situation de stress
- Réguler son stress :
  - La cohérence cardiaque : exercice pratique
  - Stress aigue : mises en situation
- Prévenir les situations stressantes :
  - Déconnexion, organisation
  - Hygiène de vie
  - Echanges et retours d'expérience

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE
- Apports théoriques
- Cas pratiques
- Echanges et retours d'expérience
- Conseils pratiques du formateur

ÉVALUATION
- Quizz d'acquisition des connaissances
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de suivi de la formation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES
Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

INTERVENANT
Psychologues spécialisé.es en prévention des RPS ou sophrologue.

TARIF
Sensibilisation (1h30) : 600€ H.T.
Demi-journée (3h30) : 1 000 € H.T.

FORMAT
Collectif en présentiel

PRÉREQUIS
Aucun

EFFECTIFS
15 personnes maximum

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS
A tout moment de l'année à compter de la signature du devis

POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT
Découvrir

PP ELIGIBLE AU PASSEPORT DE PREVENTION | CATEGORIE 4
Prévention des RPS (obligation générale de prévention – art. L.4121-1 ; décret n° 2022-1712, art. 4)
(format Formation 3h30 uniquement)

Mise à jour : Septembre 2026

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :
contact@zcsante.com 06 76 29 51 01
ZC santé