



Gérer le stress et améliorer sa QVCT

PUBLIC Entre 5 et 10 participants	PRÉREQUIS Aucun prérequis	MODALITÉS 2 à 3 jours sur site. Possibilité d'ateliers d'1/2 journée	TARIF Devis sur demande TVA non applicable
---	-------------------------------------	---	---

Savoir gérer son stress fait partie des compétences psychosociales indispensables à toute personne en situation de travail. Cette formation vise à responsabiliser les professionnels par une meilleure connaissance d'eux-mêmes et des leviers concrets pour améliorer leur qualité de vie au travail.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les manifestations du stress professionnel et du burnout
- S'approprier une démarche d'autoévaluation de ses stressseurs
- Mettre en œuvre des techniques d'organisation et de priorisation
- Appliquer des méthodes de communication assertive
- Acquérir des techniques de régulation émotionnelle

Méthodologie

- Questionnaire de positionnement en amont
- Pédagogie participative (mises en situation, exercices, études de cas), alternance avec des éclairages théoriques

Déroulé

Jour 1 Physiologie et psychologie du stress et du burnout Repérer ses compétences et difficultés face au stress Identifier ses sources de stress et ses besoins fondamentaux Savoir prendre du recul face à une situation stressante	Jour 2 Techniques cognitives, émotionnelles, corporelles de gestion du stress Développer son assertivité en cas de stress relationnel Élaborer son plan d'action personnalisé	Jour 3 Validation des compétences Retours d'expérience et partage entre pairs Mise à jour du plan d'action initial (J2)
---	---	---

⇒ *Un coaching individuel est possible dans le prolongement de la formation, pour un accompagnement sur mesure adapté à votre contexte professionnel. Modalités et devis sur demande.*

Validation — Exercices, ateliers, mises en situation, études de cas et feedbacks réguliers des acquis. Bilan à chaud, questionnaire d'évaluation, livret pédagogique et attestation de formation.

Délai d'accès — Réponse sous 48h. Mise en place possible dans le mois suivant la demande, sauf cas particulier.

Accessibilité / Handicap — Formations ouvertes à tous, locaux accessibles PMR ; orientation possible vers l'Agefiph.

Contact — Lydia Hirtz · 06 87 73 42 23 · lydiahirtz@loya.fr · www.loya.fr