

## GÉRER LE STRESS ET AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

### Public

Entre 6 et 12 participants. Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de trouver un meilleur équilibre au quotidien et d'améliorer sa qualité de vie au travail.

### Prérequis

Aucun prérequis.

### Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront capables de comprendre le stress d'un point de vue physiologique et psychologique, de prendre du recul, de prévenir le burnout par des actions concrètes.

Plus précisément, ils sauront :

- Repérer les premiers signes du stress et identifier leurs propres facteurs de stress au travail
- Développer des techniques pour mieux s'organiser, prioriser leurs actions
- Gérer les relations difficiles au travail de façon sereine, et s'affirmer quand il le faut
- Maîtriser des techniques simples pour diminuer l'impact physiologique et psychologique du stress et se reconnecter à leurs besoins spécifiques
- Définir les conditions qui garantissent une bonne qualité de vie au travail

### Formatrice

Cette formation est animée par Lydia Hirtz, Psychologue.

### Modalités pratiques

2 à 3 jours sur site.

Formation réalisable en distanciel.

### Validation

Afin de vérifier l'atteinte des objectifs de cette formation, les modalités suivantes sont prévues :

Durant la formation : exercices, ateliers, quizz, mises en situations.

À l'issue de la formation : auto-évaluation par le stagiaire sur ses prises de consciences, connaissances, progrès. Il est conseillé de compléter les deux premières journées par une troisième quelques semaines après pour évaluer la mise en pratique des acquis de la formation et faire un « retour de terrain » partagé avec les pairs, sur un ou deux éléments à travailler du plan d'action. Un bilan à chaud à la fin du dernier jour ainsi qu'à deux mois après la formation permettent d'évaluer l'atteinte des objectifs.

### Méthodologie

Des **stagiaires acteurs de leur formation** : questionnaire en amont pour coller au plus près des réalités et des attentes de chacun, retours de terrain, partages d'expériences et de bonnes pratiques.

Une **pédagogie participative** (mises en situation, ateliers, études de cas) portée par une dynamique de groupe porteuse (groupe entier, travaux en sous-groupes).

Une **pédagogie pragmatique** (mise en situation, fiches méthodes), nourrie d'éclairages théoriques.

Une **approche vivante et ludique** centrée sur l'expérimentation, l'échange de pratiques, l'alternance de temps collectifs et individuels.

Remise à chaque stagiaire d'un livret pédagogique et de ressources pour aller plus loin.

## Déroulé

### Jour 1

Comprendre les processus physiologiques et psychologiques du stress  
Repérer ses compétences, et ses difficultés en cas de stress  
Identifier ses sources de stress (environnementaux, cognitifs, relationnels...)  
Connaître son mode relationnel dominant pour mieux s'ajuster dans la relation

### Jour 2

Savoir agir sur ses propres facteurs de stress, repérer ses besoins fondamentaux  
Développer son assertivité et sa qualité d'écoute en cas de désaccord et de conflits  
Savoir mettre en place des modérateurs de stress, et des techniques de relaxation  
Élaborer sa feuille de route personnelle vers plus de qualité de vie au travail

## Prix

**Formation inter** : 2 jours -> 1400 euros - 3 jours -> 2100 euros

**Formation intra** : Forfait 2 jours -> 2700 euros - Forfait 3 jours -> 3750 euros (12 pers. maximum)

*Les tarifs sont euros HT et hors frais annexes (location salle, restauration ...)*

## Lieu

Bordeaux - Les dates et le lieu précis seront indiqués sur la convocation.

Pour le format en distanciel, un lien et des modalités de connexion seront communiqués à chaque participant.

## Contact

Pour en savoir plus : ☎ 06 87 73 42 23 - @ lydiahirtz@loya.fr - [www.loya.fr](http://www.loya.fr)

## Délai d'accès

L'organisme de formation Loya s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative aux formations proposées. Après un premier échange autour de vos besoins et attentes, nous envisageons ensemble le format et la date qui vous conviennent le mieux. La mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande, sauf cas particulier.

## Accessibilité / Handicap

Nos formations sont ouvertes à tous les publics, et ont lieu dans des locaux "Accessible PMR". Selon les situations de handicap qui pourraient se présenter, nous vous invitons à prendre contact avec nous en amont de la formation, afin d'adapter au mieux la pédagogie proposée. Dans le cas où nous ne serions pas en mesure de vous accueillir, nous avons dans notre liste de partenaires l'Agefiph vers lequel nous pourrions vous orienter.

