



# Gestion du stress au travail

**7 heures***Soit 1 jour de formation***Qualifiante****Eligible passeport prévention**

## Référence : MDO1

**Pré-requis** : Aucun.**Public** : Tout salarié.**Organisation** : de 4 à 10 stagiaires**Intervenant** : Formatrice spécialisée dans la gestion du stress et thérapeute en cabinet**Evaluation** : Attestation de fin de formation**Accessibilité** : Formation accessible aux personnes en situation de handicap

Nous consulter pour étudier les adaptations nécessaires

**Cadre réglementaire** : S'inscrit dans l'obligation générale de l'employeur (article L.4121-1 du Code du Travail)**PRÉSENTIEL****OU****DISTANCIEL**

## Objectif

**Comprendre et connaître les mécanismes du stress. Mise en application d'outils concrets à reproduire au travail au quotidien.**

## \* En résumé

Le stress fait aujourd'hui partie intégrante de nombreux environnements professionnels. Cette formation permet aux participants d'identifier leurs facteurs de stress, d'acquérir des outils pratiques pour les réguler et de développer des habitudes favorisant leur bien-être au quotidien.

### Compétences développées

- Comprendre le stress et ses mécanismes
- Identifier les causes du stress au travail
- Comprendre le rôle des émotions et leur impact sur la prise de décision
- Repérer ses biais cognitifs et pratiquer la prise de recul
- Intégrer des outils de la Boîte à Ous't pour réguler son stress au quotidien

### Pédagogie

**60% pratique  
40% théorie**

- Recueil des attentes des participants avant la formation
- Pédagogie active et participative

## \* Le programme

### 1. Le stress et ses mécanismes

- Définition et fonctionnement du stress
- Identifier les causes du stress au travail (facteurs de risque Gollac)
- Les 3 phases du stress
- Différence entre stress et anxiété
- Comprendre le rôle des émotions
- Repérer ses biais cognitifs
- Outil de la Boîte à Ous't : "Respire Monique"

### 2. Les processus réactionnels

- Le burn-out : définition et les 3 dimensions principales
- Les étapes menant du stress au burn-out
- Les autres processus réactionnels : bore-out, brown-out, blurring, etc..
- Les liens entre sédentarité, santé et stress
- Outil de la Boîte à Ous't : "Neuro-Tonic" & "J'suis pas un piquet"

### 3. Les bons réflexes à adopter

- Leviers individuels et collectifs face aux causes organisationnelles du stress
- Hygiène de vie, stress et performance
- Repères essentiels et points de vigilance
- Technique de prise de recul
- Échanges autour d'un plan d'action pour une application quotidienne
- Outil de la Boîte à Ous't : "J'te vois, j'te vois plus"

**Modalités d'évaluation** : Quiz durant la formation, échanges / questions-réponses, attestation de fin de formation.**Tarif** : Voir le catalogue en ligne : <https://mdo-smpro.catalogueformpro.com>**Délai d'accès** : nous consulter (variable selon la disponibilité du calendrier)**Passeport de prévention** : formation de prévention des risques professionnels en santé et sécurité au travail, déclarable par l'organisme de formation sur [passeport-prevention.travail-emploi.gouv.fr](https://passeport-prevention.travail-emploi.gouv.fr)