



# BIEN GERER SON STRESS PROFESSIONNEL

[Dernière mise à jour : janvier 2025]

## Contexte

Face à une montée globale du stress au travail, il est capital d'apprendre à mieux gérer et mieux vivre les situations stressantes pour préserver bien-être et performance

## Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable **d'aborder plus sereinement et efficacement son stress professionnel**

## Les points clés de la formation

- Comprendre le stress, son utilité, son fonctionnement et son impact
- Identifier son niveau, ses facteurs et ses réactions de stress
- Acquérir les techniques et bonnes pratiques pour réguler son stress durablement

## Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant mieux gérer son stress au travail

## Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

## Méthodes pédagogiques

Pédagogie active et interactive mixant concepts et méthodes, échanges, quiz sur le stress, tests sur son rapport au stress et ses drivers, exercices de relaxation, élaboration de son plan d'action personnel antistress

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression du participant tout au long de la formation au moyen des méthodes pédagogiques

Le participant complète un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises



### Modalités pratiques

**Durée** : 2 jours soit 14 heures

**Format** : en présentiel en interentreprises dans nos locaux ou en intra-entreprise (lieu à définir)

**Programmation** : selon notre planification semestrielle pour une interentreprises ou à définir ensemble pour une intra-entreprise

### Modalités et délais d'accès

**En interentreprises** : la planification est accessible sur notre site Internet. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 2 semaines avant le début de la formation, dans la limite des places disponibles

**En intra-entreprise** : notre organisme de formation s'engage à vous répondre sous 72 heures. Sauf cas particulier, le délai pour la mise en place d'une formation est habituellement de 2 mois

### Qualiopi

Neoptima est **certifié QUALIOP**I au titre de la catégorie actions de formation  
Certificat Qualiopi N°2100471.2

### Accessibilité

Un ou des stagiaires sont en situation de handicap ?

Contactez Marie-Laure LAUTIER – Référente handicap – pour étudier les besoins en adaptation des moyens pédagogiques et/ou logistiques et la faisabilité de votre demande

### Tarifs

**En interentreprises** : 600 euros nets\* par stagiaire

**En intra-entreprise** : 2400 euros nets\* par groupe de maximum 12 stagiaires

Des frais de déplacement peuvent s'appliquer pour les formations en présentiel hors Hérault

\* Honoraires exonérés de TVA en vertu de l'article 261 du Code Général des Impôts relatif à la formation professionnelle continue

### Contacts

Pour obtenir le programme détaillé, toute information complémentaire ou vous inscrire, contactez-nos formatrices Florence LAMY ou Marie-Laure LAUTIER :

- [NeoptimaRH@neoptima.com](mailto:NeoptimaRH@neoptima.com)
- 04.11.95.00.62