

# Gestion du Stress en milieu professionnel

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Comprendre les sources de stress en milieu professionnel
- Apprendre des techniques de gestion du stress
- Favoriser la collaboration et le soutien mutuel entre collaborateurs.



1 JOUR  
(7 heures)



Intra-entreprise  
À PARTIR DE  
990 €TTC\*

## CONTENU DE LA FORMATION

### > Introduction

### > Comprendre le Stress :

- Définition du stress et ses manifestations.
- Identifier les sources de stress spécifiques aux agents pénitentiaires.
- Discussion en petits groupes : partage d'expérience et de solution

### > Techniques de gestion du stress

- Présentation des techniques de gestion du stress, y compris la respiration, la relaxation et la méditation.
- Exercices pratiques de respiration et de relaxation en groupe.
- Jeux de rôle pour mettre en pratique la gestion du stress dans des situations réelles.

### > Communication et soutien mutuel

- L'importance de la communication et du soutien entre collègues.
- Exercices de communication empathique.
- Activités de renforcement de l'esprit d'équipe.

### > Gestion du Stress au Quotidien

- Comment intégrer les techniques de gestion du stress dans la vie quotidienne.
- Planification de stratégies personnelles de gestion du stress.
- Partage en groupe des plans et des objectifs.

\*Tarif à personnaliser selon le nombre de participants et selon la personnalisation souhaitée du contenu de la formation

### BÉNÉFICIAIRES :

Dirigeant ; Manager ; Collaborateur

### PRÉREQUIS :

Aucun

### COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES VISÉES :

- Reconnaissance des signes de stress.
- Techniques de relaxation et de respiration.
- Communication efficace.
- Renforcement de la résilience.
- Stratégies de coping adaptatives.
- Connaissance des ressources disponibles.
- Prévention de l'épuisement professionnel
- Auto-évaluation et réflexion personnelle.

Version du 14 octobre 2024

## CONTACT : Christine ROMAN



06 03 74 75 31



info@envol-emploi.fr



www.envol-emploi.fr

christine Roman Envol Emploi

2 rue Atlas-B102 11100 NARBONNE - Tél : 06 03 74 75 31 Siret 91501507700018

- TVA intracommunautaire FR48915015077-Numéro de déclaration d'activité qui ne vaut pas agrément de l'Etat : 76 110 192 911



## LA MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

- Apport d'informations et d'explications théoriques par le formateur .
- Implication des personnes formées grâce à l'approche formateur / coach .
- Réalisation d'exercices réalistes et pratiques permettant aux participants de mettre en œuvre les notions acquises .
- Échanges autour d'exemples concrets entre les participants pour illustrer les points abordés (anecdotes, difficultés rencontrées...) .
- Vérification de la bonne acquisition des thématiques abordées tout au long de la session et à la fin de la journée .
- Le formateur reste disponible et joignable suite à la formation pour répondre aux questions des participants.

## LES MOYENS TECHNIQUES :

- Support d'animation de formation projeté (PPOINT) remis au stagiaire.
- Livret stagiaire .
- Paperboard .
- Vidéo inspirantes .
- Discussion autour d'exemples concrets en lien avec l'activité professionnelle .

## ALEA, DIFFICULTES ET RECLAMATIONS

En cas d'aléas, de difficultés ou de réclamations, contactez l'organisme de formation (voir rubrique Contact).

## ORGANISATION ET LOGISTIQUE :

- Lieu : à définir (formation intra-entreprise) / Narbonne (formation inter-entreprise) .
- Date : Nous consulter .
- Horaires : 09h00-12h30 / 13h30-17h00 .

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

- Formation dispensée en présentiel, en intra-entreprise (pouvant être réalisée tout au long de l'année) et en inter-entreprise.
- Afin de permettre la création d'une dynamique de groupe tout en préservant la qualité des échanges, le nombre de participants optimum pour cette formation est compris entre 6 et 12 participants.
- Un délai minimum d'un mois devra être prévu entre la demande initiale de formation et sa réalisation effective afin de garantir la qualité de la prestation réalisée (recueil du besoin, adaptation des supports, gestion administrative...). Ce délai pourra être supérieur en cas de prise en charge par un OPCO.
- Pour les personnes en situation de handicap, prendre contact avec le référent Handicap d'Envol Emploi (Christine ROMAN 06 03 74 75 31 / [info@envol-emploi.fr](mailto:info@envol-emploi.fr)) afin de trouver les solutions qui vous permettront de suivre cette formation dans les meilleures conditions.

## SUIVI ET ÉVALUATION :

- Feuille de présence / d'émargement (signature par demi-journée) .
- Questionnaire d'évaluations en début de séance.
- Questionnaire d'évaluation des acquis en fin de journée
- Formulaire d'évaluation à chaud de la formation : réalisé à la fin de la formation



06 03 74 75 31



[info@envol-emploi.fr](mailto:info@envol-emploi.fr)



[www.envol-emploi.fr](http://www.envol-emploi.fr)



christine Roman Envol Emploi

