

# Programme de formations

# Optim'RH

Conseil en stratégie des ressources humaines

# BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Programmes de formation V1 10/11/2022

**Optim'RH** – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne  
SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France

Tel : 06 37 67 36 20 – [mail : lydialecusson@optimrh.fr](mailto:lydialecusson@optimrh.fr)

<h2>Mieux gérer son stress et ses émotions au travail</h2> <p><i>Maîtriser ses réactions face aux situations difficiles au travail</i></p>	
<b>Public concerné,</b>	<p>. Toute personne souhaitant mieux faire face aux situations délicates et mieux gérer son stress et ses émotions au travail</p> <p>. Toute personne souhaitant améliorer ses relations interpersonnelles et désirant mieux s'affirmer dans sa vie professionnelle</p>
<b>Prérequis, modalités et délai d'accès</b>	<p>Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.</p> <p><b>Modalités d'accès :</b> À la signature du contrat (ou de la convention et/ou à la validation de la prise en charge).</p> <p><b>Délai d'accès :</b> De 2 jours à 4 semaines.</p> <p><b>Accessibilité aux personnes en situation de handicap :</b> Nous contacter pour évaluer vos besoins.</p>
<b>Présentation générale</b> (Problématique, Intérêt)	<p>Le stress au travail peut se manifester sous différentes formes et être source de nombreux troubles : perte de productivité, baisse de motivation, impact sur la santé physique et mentale, et détérioration des relations interpersonnelles. Les situations stressantes non maîtrisées ont un coût non seulement pour l'individu mais aussi pour l'entreprise.</p> <p>Cette formation vous aidera à mieux comprendre le fonctionnement du stress et ses conséquences sur votre activité professionnelle. À travers des outils concrets, vous apprendrez à agir en faveur de votre bien-être, à renforcer votre équilibre émotionnel et à augmenter votre efficacité au travail.</p>
<b>Objectifs</b>	<p>À l'issue de cette formation, vous serez en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les différentes manifestations physiques et psychologiques du stress.</li> <li>• Mettre des mots sur vos ressentis pour mieux communiquer vos besoins.</li> <li>• Anticiper les situations de stress et y réagir efficacement.</li> <li>• Appliquer des stratégies de gestion du stress adaptées à votre quotidien.</li> <li>• Comprendre les bases de l'équilibre émotionnel et savoir les mettre en place.</li> <li>• Gérer des situations tendues avec calme et assertivité.</li> <li>• Augmenter votre productivité en réduisant les déperditions d'énergie.</li> </ul>
<b>Contenu de la formation</b>	<p style="text-align: center;"><b>Programme détaillé : Mieux gérer son stress et ses émotions au travail</b></p> <p><b>Module 1 : Comprendre le fonctionnement du stress au travail</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les sources et le niveau de stress en entreprise <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les causes internes : situation physique et physiologique</li> <li>○ Les causes externes : son environnement</li> </ul> </li> <li>• Connaître la définition du stress et son fonctionnement <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les différentes phases du stress : le syndrome d'adaptation</li> <li>○ Différencier le bon et le mauvais stress</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Activité(s) pratique(s)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autodiagnostic pour identifier ses sources de stress.</li> </ul> <p><b>Module 2 : Appréhender son stress et ses sources au quotidien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les facteurs aggravants du stress</li> <li>• Appréhender les conséquences du stress sur notre organisme et notre environnement <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Panorama des différents effets</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Point sur le cas d'une crise d'attaque panique</li> <li>○ Point sur le cas de stress aigu</li> <li>○ Point sur le <b>burn out</b></li> <li>● Comprendre le rôle des émotions dans la manifestation du stress</li> <li>● Identifier les troubles du sommeil</li> </ul> <p><b>Activité(s) pratique(s)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● « Les 3 Piliers de l'équilibre ».</li> <li>● Exercices de mises en situation : Les "positions de perception" pour prendre de la distance. "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.</li> </ul> <p><b>Module 3 : Appliquer des techniques pour gérer et vaincre son stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Apprendre à mieux maîtriser ses émotions au quotidien</li> <li>● Savoir gérer une situation difficile et accepter la critique</li> <li>● Comprendre son mode de fonctionnement et ses besoins</li> <li>● Apprendre à mieux vivre le changement et savoir prendre du recul</li> <li>● Savoir comment gérer une situation tendue avec un collègue</li> </ul> <p><b>Analyser les profils de communication</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Les différents profils de communication</li> <li>● Les profils de ses interlocuteurs</li> </ul> <p><b>Activité(s) pratique(s)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement</li> <li>● Exercices pratiques : La "relaxation" pour être détendu. La "maîtrise des émotions" pour garder son calme. Les "signes de reconnaissance" pour se ressourcer.</li> </ul> <p><b>Module 4 : Augmenter sa productivité en évitant la déperdition d'énergie liée au stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Vivre mieux au travail en gérant son stress efficacement</li> <li>● Mieux vous connaître en comprenant ce qui génère du stress et de la préoccupation dans son travail</li> <li>● Échanger, travailler et collaborer efficacement</li> </ul> <p><b>Activité(s) pratique(s)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées Apprendre à se donner des "permissions" pour dépasser ses limites. Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.</li> <li>● Mettre au point sa méthode personnelle "antistress".</li> <li>● Plan d'action</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Modalités pédagogiques</b></p>	<p><b>Méthodes pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Apprentissage en présentiel :</b></li> <li>- Participative/active</li> <li>- Interrogative</li> <li>● <b>Apprentissage en ligne</b></li> <li>- Ressources et activités en autonomie supervisée</li> <li>- 4 rendez-vous en présentiel</li> <li>- Rendez-vous à la demande</li> </ul> <p>Apports théoriques et études de cas pratiques, Échanges Étude de cas</p>

	<p>Jeux pédagogiques et mises en situations basés sur des situations rapportées par les participants. Exercices pratiques de cohérence cardiaque, de sophrologie, de méditation ou de gestion optimale du temps et des relations. Kit de gestion du stress. Film, vidéo...</p> <p><b>Moyens pédagogiques :</b> Salle de formation (réelle ou virtuelle) Paperboard Vidéo projecteur, micro-ordinateur portable. Les participants sont invités à venir avec leur matériel (bloc papier, ordinateur portable, tablette ...).</p> <p><b>Modalités :</b> Présentiel, Distanciel, Formation possible en intra ou en inter Feuille émargement et certificat de réalisation</p>
<b>Durée</b>	Durée totale : 2 jours (Soit 14 heures)
<b>Dates</b>	Dates : A définir Contactez-nous via notre site web ou par téléphone pour connaître les prochaines dates de session et réserver votre place.
<b>Lieu(x)x</b>	A définir (ou en ligne)
<b>Coût de la formation</b>	En inter : coût par participant 990 € HT En intra : groupe min 3 pers. et max 12 pers. : 4 590 HT
<b>Responsable de l'action, Contact</b>	LECUSSON Lydia Responsable pédagogique Mail : <a href="mailto:lydialecusson@optimrh.fr">lydialecusson@optimrh.fr</a> Tél : 06 37 67 36 20
<b>Évaluation de l'action</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Évaluation de l'atteinte des objectifs de la formation par QCM en fin de formation avis favorable à partir de 11/20</li> <li>- Évaluation à chaud en fin de formation par questionnaire de satisfaction</li> <li>- Certificat de fin de stage</li> </ul>

Programmes de formation V1 10/11/2022

**Optim'RH** – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne  
SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France  
Tel : 06 37 67 36 20 – [mail : lydialecusson@optimrh.fr](mailto:lydialecusson@optimrh.fr)