

## SYPRIUM

2 ROUTE DE LA NOUE  
91190 GIF-SUR-YVETTE  
Email : [contact@syprrium.fr](mailto:contact@syprrium.fr)  
Tel : 0619956285



# Gérer efficacement stress et pression au travail

**10001-A14H**

*De vrais outils adaptés aux profils de chacun*

**Durée** : 14.00 heures (2.00 jours)

**Modalité** : Présentiel

**Prix inter** : 1450.00€ HT / stagiaire

**Prix intra** : sur devis en fonction du contexte client ([contact@syprrium.fr](mailto:contact@syprrium.fr))

### Profils des apprenants

- Tout public

### Prérequis

- Aucun

### Accessibilité et délais d'accès

- 5 jours

### Qualité et indicateurs de résultats

Nombre de stagiaires formés : 15 / Taux de satisfaction moyen des stagiaires : 4.71/5 au 13/11/2023



Nous contacter 30 jours avant afin d'organiser au mieux la formation

### Objectifs pédagogiques

- Appréhender les mécanismes du stress
- Prendre conscience de son mode de fonctionnement et de ses ressources
- Intégrer les outils de la gestion du stress
- Etablir une feuille de route personnelle à mettre en application dès la fin du stage

### Contenu de la formation

- Appréhender les mécanismes du stress
  - Les définitions et la physiologie
  - Les sources de stress et leurs symptômes (autodiagnostic)
  - Le niveau de maîtrise de la situation

SYPRIUM | 2 ROUTE DE LA NOUE GIF-SUR-YVETTE 91190 | Numéro SIRET : 84780894600010 |

Numéro de déclaration d'activité : 11910856391 (auprès du préfet de région de : IdF)

*Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.*

# SYPRIUM

2 ROUTE DE LA NOUE  
91190 GIF-SUR-YVETTE  
Email : [contact@syprrium.fr](mailto:contact@syprrium.fr)  
Tel : 0619956285



Le cerveau et le système nerveux  
Les types de stress (ponctuels, chroniques)  
L'épuisement professionnel (burnout)

- Prendre conscience de son mode de fonctionnement et de ses ressources
  - La personnalité et les comportements automatiques (questionnaire comportemental)
  - Le rôle des émotions et leur gestion
  - L'énergie personnelle (physique, émotionnelle, mentale, spirituelle-sens)
  - L'impact des pensées
  - Les stratégies court et moyen / long terme
  - L'équilibre des sphères de vie
- Intégrer les outils de la gestion du stress
  - Les outils corporels (respiration, relaxation, énergie)
  - Les outils comportementaux (assertivité, gestion du temps et des priorités)
  - Les outils psychologiques (TCC, psychologie positive, imagerie mentale)
- Etablir une feuille de route personnelle à mettre en application dès la fin du stage
  - La sélection des concepts et outils présentés et expérimentés
  - L'affinage de sa stratégie individuelle de gestion du stress sur des exemples précis
  - La fixation d'objectifs temporels

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

Le formateur ou la formatrice en charge de l'animation de la formation, détient une expérience professionnelle significative en entreprise et est expert(e) dans les approches QVT et RPS et gestion de l'énergie. Son CV est annexé à la convention de formation professionnelle, ainsi qu'à la convocation.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Quizz formatifs
- Travaux individuels ou en sous-groupes
- Travaux de groupes sur paperboard
- Partage d'expériences avec le formateur et entre stagiaires

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Le suivi est assuré par la signature manuscrite ou électronique des feuilles de présence, par demi-journée, par le formateur et les stagiaires.
- L'appréciation des résultats s'effectue en ligne via un questionnaire d'évaluation des acquis sommatif en fin de formation, à chaud via un questionnaire d'évaluation de la formation et à froid quelques mois après la formation pour le prescripteur. Pour les formations à distance, Il sera remis une attestation de fin de formation pour chaque stagiaire ayant suivi la totalité de la formation, et ayant réalisé l'évaluation des acquis.

Version 1–2023-Digiforma