

# Favoriser le bien-être psychologique à travers la gestion du stress au travail (2 jours)

Domaine d'intervention : Psychologie du travail / Qualité de vie au travail

## OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants seront capables de:

- Comprendre ce qu'est le stress, ses mécanismes et ses causes
- Éclairer la manière dont chacun fait face au stress et trouve ses solutions
- Prévenir et gérer individuellement le stress
- Apprendre à mieux communiquer pour gérer le stress dans les relations

## PUBLIC

Cette formation s'adresse aux salariés, cadres ou non cadres, quel que soit le secteur d'activité.

## PRÉREQUIS

Pas de prérequis ou expérience requise

## MÉTHODES MOBILISÉES

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

La formation est opérationnelle et s'appuie sur des cas concrets, des témoignages et retours d'expériences professionnelles ou personnelles

La formation est interactive : échanges avec l'animateur, confrontation des expériences au sein du groupe, mises en situation, jeux de rôle, ...

- Recueil auprès des participants de leurs pratiques et difficultés
- Apports théoriques sur le stress et son environnement
- Mise en place de dispositifs mentaux adaptés
- Exercices pratiques individuels ou en petits groupes
- Stratégies pour améliorer son image de soi
- Auto-hypnose
- Méthodes de relaxation adaptées
- Identification des soutiens sociaux en entreprise

### MOYENS ET OUTILS

La formation propose les modalités du présentiel avec des salles équipées dans les locaux du Cnam.

Des supports servant de guide méthodologique et pouvant être adaptés et transposés.

## INTERVENANT

Notre intervenant est un expert dans son domaine d'intervention et dans sa capacité à partager son expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles.

Huguette ORSERO, psychologue.

Valeria REYES MOREAU, Chargée de projet sénior, Sophrologue



### Dates

Nous consulter



### Durée

14 heures



### Lieu

Cnam, 25 boulevard Guy Mollet, Nantes  
Dans l'un de [nos sites](#)  
Cnam Pays de la Loire

Ou bien dans les locaux de votre organisation si intra



### Horaires

Présentiel 9h00-12h30 et 14h00-17h30 (accueil dès 8h45)



### Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Pour vos questions spécifiques un référent Cnam est dédié à l'accompagnement : [handi@cnam-paysdelaloire.fr](mailto:handi@cnam-paysdelaloire.fr) (mention à conserver)

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Lors de la formation, les acquis du participant seront évalués au regard des objectifs (jeux de rôle, questionnaires)
- La formation fait l'objet d'une auto-évaluation, d'un positionnement à l'entrée et à la sortie (questionnaire)
- Une évaluation satisfaction est proposée auprès de chaque stagiaire.
- Une attestation de formation sera remise à chaque participant.
- Dispositif non certifiant

## PROGRAMME

### CONTENU DE LA FORMATION

#### Identifier ce qu'est le stress, ses mécanismes et ses causes :

- Connaître le stress psychologique, ses conséquences et son fonctionnement : le mécanisme de la double évaluation
- Identifier les facteurs personnels sources de stress : personnalité de type A, contrôle interne, perception de sa compétence, anxiété, interface vie privée / professionnelle
- Identifier les facteurs de stress intrinsèques au travail (manifestations et conséquences)

#### Éclairer la manière dont chacun fait face au stress et trouve ses solutions :

- Identifier ses prédispositions au stress et mesurer son niveau de stress perçu
- Identifier son niveau de vulnérabilité (mesure du contrôle perçu et de sa compétence perçue)
- Identifier et mesurer son processus d'adaptation au stress (stratégie de coping) : centré sur le problème, les émotions, le soutien social
- Reconnaître les conséquences cognitives, comportementales et émotionnelles du stress pour s'adapter rapidement

#### Gestion individuelle/collective et prévention du stress

- Apprendre à s'affirmer sans imposer : distinguer affirmation, attaque et soumission
- Stratégie pour améliorer son estime de soi et développer son pouvoir d'agir
- Identifier les sources de bien-être au travail
- Connaître les techniques de relaxation
- Identifier ses appuis relationnels : l'importance du soutien social et de la solidarité

### Délai d'accès

Jusqu'à 48h avant le début de la formation et en fonction des places restantes et d'un minimum d'inscrits.

### Tarifs

1 200 euros HT / jour (repas non inclus). Montant exonéré de TVA.

Nombre de stagiaire maximum 12 par formation

Conditions générales de vente sur le lien [suivant](#)

### Contact

Pôle Travail et Développement  
02 40 16 10 79

Conseiller entreprise :  
[Lien « nos contacts entreprises »](#)

Coordination pédagogique :  
Hubert Billemont  
[polettravailtdeveloppement@cnam-paysdelaloire.fr](mailto:polettravailtdeveloppement@cnam-paysdelaloire.fr)

### Pour aller plus loin

- Risques psychosociaux et télétravail (1 jour)
- Gestion du stress (2 jours)
- Gestion de conflits (2 jours)
- Harcèlement moral et violences psychologiques au travail (1,5 jours)
- Favoriser la qualité de vie au travail à travers des outils de sophrologie (1 jour)

### Points forts de la formation

- Formation assurée par un professionnel
- Modalités pédagogiques actives et participatives

### Taux de satisfaction

Ce programme n'a pas encore bénéficié d'évaluation.