

# Gérer le Stress et Préserver son Bien-être au Travail



Note de satisfaction ?/5 \* Note de réussite ?/5 \*

\*Nouvelle formation

*La charge de travail, la gestion du temps et des urgences, l'efficacité au travail, les risques d'isolement et même ceux du travail en équipe, les évolutions institutionnelles, l'agressivité, sont autant des sources de stress qui peuvent à terme provoquer des troubles physiques et psychiques et/ou conduire à des formes d'épuisement professionnel. Acquérir des méthodes pour mieux se connaître, réguler son stress et augmenter son niveau de résistance et d'efficacité sont les objectifs majeurs de cette formation.*

## Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier et prévenir les situations stressantes quotidiennes
- Découvrir les différents outils de gestion du stress et les mettre en pratique
- Identifier comment utiliser ces/ses outils afin de préserver son équilibre physique, mental et émotionnel
- Optimiser ses ressources, gérer les situations à risque et améliorer ses relations
- Construire sa propre stratégie sur mesure de gestion du stress: Appliquer des techniques et stratégies pour mieux faire face aux situations professionnelles impactantes.

## Programme

- Module 1: Comprendre et identifier le stress, son stress
- Module 2: Apprivoiser ses émotions
- Module 3: Repérer les pensées perturbantes de notre raisonnement sous stress et les distancier
- Module 4: Gérer le stress relationnel et faire face à l'agressivité
- Module 5: Adopter une hygiène de vie et prendre soin de soi

## Compétences visées / Résultats attendus

À l'issue de cette formation, les professionnels seront en capacité de mettre en évidence leurs zones de fragilité. Ils seront équipés pour se protéger et prévenir les risques pour leur santé et pour leur équipe. Ils auront acquis les moyens de gérer les situations délicates et les personnalités difficiles.

## Evaluation

Par le biais d'un questionnaire, de tests, de mises en situation, d'exercices, les compétences et les aptitudes acquises par les professionnels seront évaluées. Un questionnaire de satisfaction à compléter en ligne sera accessible en fin de session. Une évaluation sera réalisée à 6 mois par l'intermédiaire du service RH du professionnel.

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Les éventuels aménagements à mettre en œuvre seront identifiés au cours d'un entretien.

## Financement

Formation prise en charge par les OPCO et les Fonds d'Assurances Formations. \*D'autres formats existent, contactez-nous.



Votre interlocutrice pour cette formation :  
Florence DETELDER  
07.56.81.21.48  
florence@horme-formation.fr

### PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels, les encadrants et administratifs des secteurs social, médico-social, sanitaire

### PRÉ-REQUIS

A u c u n

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Accompagnement et approche personnalisés et individualisés
- Outils interactifs
- Mises en situation
- Digipad

### PROFIL DES INTERVENANTS

#### Intervention en Binôme

- 1 ES de 15 ans d'expérience en urgence, sociale
- 1 Cadre secteur social et médico-social de 20 ans d'expérience Directrice et cheffe de services

### FORMATION INTER

- 2 jours/ 14 heures
- 700 euros/ Personne
- Lieu à venir-Contactez-nous
- 16 & 17 juillet 2026

Des sessions supplémentaires peuvent être programmées à la demande, contactez-nous sans hésiter.

### FORMATION INTRA

**Durée, contenu et modalités sur mesure**