

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



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

\*Nouvelle formation

*La confrontation à des situations sociales complexes et de grande souffrance, la charge de travail, les risques d'isolement, les évolutions institutionnelles, la violence, sont 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 est l'objectif majeur de cette formation.*

## Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier et prévenir les situations stressantes
- Découvrir les différents outils de gestion du stress et les mettre en pratique afin de préserver son équilibre physique, mental et émotionnel
- Optimiser ses ressources, gérer l'agressivité et améliorer ses relations
- Construire sa propre stratégie sur mesure de gestion du stress

## Programme

Module 1: Comprendre et identifier le stress, son stress

Module 2: Identifier et 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 la formation, les professionnels sauront identifier les situations stressantes, comprendre les mécanismes biologiques, psychologiques et sociaux en jeu et enrichir leurs capacités d'adaptation face aux situations stressantes.

Ils auront découverts des outils adaptés à soi et acquis des techniques permettant de gérer leur propre stress. Ils auront appris à gérer, les situations délicates, les interlocuteurs difficiles, les collègues compliqués.

## 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.

## 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 des secteurs social et médico-social

### 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 d'expertes des secteurs social et médico-social

- 1 Éducatrice Spécialisée - + de 15 ans d'expérience
- 1 Directrice/cheffe de services - + de 20 ans d'expérience

### FORMATION INTER

2 jours/ 14 heures

€ 700 euros/ Personne

Lafrançaise (82)

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**