Gestion du stress

Comprendre les facteurs de stress et agir.

Programme de formation - version 3.0 - mise à jour du 02/10/2026

Informations pratiques

Public visé	Toute personne souhaitant mieux comprendre et réguler son stress en situation professionnelle.
Prérequis	Aucun prérequis.
Durée	7 heures - 1 jour
Modalités	Présentiel ou distanciel synchrone.
Modalités d'accès	Demande de devis via le site, par courriel ou par téléphone, analyse du besoin, validation du devis puis signature de la convention de formation. En cas de financement avec subrogation, l'inscription est confirmée après accord de prise en charge de l'OPCO.
Délai d'accès	8 jours après la signature de la convention de formation professionnelle ou 15 jours après accord de prise en charge par l'OPCO en cas de demande de subrogation.
Tarif	Sur devis. Le devis précise le coût en fonction de la durée, du nombre de participants, du lieu, des modalités et des éventuels frais associés.
Accessibilité	Les besoins liés à une situation de handicap ou à un besoin particulier sont recueillis avant la session. MAJY Insertion étudie les adaptations possibles (rythme, supports, accessibilité des locaux, modalités pédagogiques) et mobilise, si nécessaire, les ressources ou partenaires compétents.
Contact	contact@majy-insertion.com - 06 09 74 62 40

Finalité de la formation

Comprendre les facteurs de stress et agir.

Objectifs opérationnels

- Comprendre les mécanismes et signaux du stress.
- Identifier ses déclencheurs professionnels.
- Mettre en œuvre des techniques rapides de régulation.
- Agir sur son organisation et ses limites.
- Construire un plan personnel de prévention.

Contenu de la formation

1. Comprendre le stress

- Stress aigu et chronique.
- Signaux physiques, cognitifs et émotionnels.
- Facteurs professionnels et individuels.

2. Repérer ses déclencheurs

- Autodiagnostic.
- Pensées automatiques et pression interne.
- Marge de contrôle et priorités.

3. Réguler en situation

- Respiration et recentrage.
- Récupération courte.
- Communication des besoins et limites.

4. Prévenir durablement

- Organisation, pauses et récupération.
- Soutien social et ressources.
- Plan d'action personnel.

Méthodes pédagogiques

Apports, autodiagnostic, exercices guidés de respiration/recentrage et cas pratiques.

Moyens pédagogiques et techniques

Support, fiches d'auto-observation et espace permettant des exercices courts.

Positionnement en amont

Questionnaire ou échange de positionnement en amont permettant d'identifier l'expérience, les attentes, le niveau initial et les éventuels besoins d'adaptation.

Évaluation des acquis

Auto-positionnement, quiz et plan d'action personnel.

Suivi et preuve de réalisation

Attestation de fin de formation et/ou certificat de réalisation mentionnant l'intitulé, les dates et la durée réalisée.

Programme de référence. Avant chaque contractualisation, MAJY Insertion analyse le besoin du commanditaire. Le programme remis avec le devis ou la convention reprend les objectifs, contenus, durée et modalités applicables à la session concernée.