

# SÉRÉNITÉ AU TRAVAIL

(VERSION MISE À JOUR LE 30 SEPTEMBRE 2025)

TECHNIQUES  
INDIVIDUELLES

## Programme

### Organisation

**Durée et prix :** 4 jours (2+2) ou 3 jours (2+1), 920 €/jour (hors frais de déplacement)

**Profil du public :** agents non encadrants ou encadrants désirant améliorer leurs outils de gestion du stress

**Pré-requis :** aucun

**Délai de mise en œuvre :** un mois environ

**Formation accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter)**

**Délai d'accès :** 4 semaines au minimum

### Objectifs :

La formation doit permettre à chaque participant :

- De situer et d'évaluer les causes de surcharge, de surmenage ou de stress dans le cadre professionnel
- D'apprendre à repérer et à identifier les signes et les symptômes précurseurs
- De construire une posture active de prévention et de gestion du stress
- D'entrer dans une dynamique d'amélioration continue pour un apprentissage en autonomie

### Approche pédagogique :

- Prise en compte initiale des situations problématiques vécues par les participants
- Travail de généralisation
- Démarche active et participative alternant phases de découvertes théoriques et d'outils pratiques.

### Cerner les situations anxiogènes :

- Identifier et expliciter les causes du stress
- Mesurer et évaluer son niveau de stress (test de Williamson)
- Les métiers, les fonctions, les tâches face au stress (diagramme de Karazek)
- Les cadres face au stress de leurs collaborateurs (la boussole du manager)

### Agir sur son stress :

- Circonvenir son stress en construisant la « Rose des vents du stress »
- Se recréer avec les techniques de relaxation et de récupération
- S'équilibrer en entretenant son potentiel physique
- S'organiser et gérer son temps, projeter son activité
- Développer une pensée positive

### Gérer les situations professionnelles spécifiques :

- Vivre et gérer une situation conflictuelle
- Conduire un entretien difficile
- Utiliser les techniques de « récupération-flash »
- Communiquer avec son stress, postures et gestes-clés
- Pour les cadres : accompagner un collaborateur pour discerner les situations stressantes et aider à trouver des réponses

### Ils nous font confiance :

Centre Paul Papin Angers (cancérologie), Fondation Chabrand Thibault (EHPAD)...

**FORMATIONS SIMILAIRES :** Gérer des situations difficiles, Pédagogie et partenariat, Renouvellement des pratiques pédagogiques, Renforcer l'estime de soi...