

Prévention RPS

Gestion du stress au travail

Le stress aigu est utile : il vous fait tenir une échéance. Le stress chronique, lui, ne sert à rien et mène au burn-out. Cette formation apprend à distinguer les deux, et à faire redescendre le second.

Objectifs pédagogiques

- Expliquer le mécanisme physiologique du stress : axe HPA, cortisol, adrénaline, système nerveux autonome
- Évaluer son propre niveau de stress avec un outil validé (PSS-10 adapté)
- Identifier ses facteurs de stress dominants et ses ressources de coping actuelles
- Appliquer les 6 stratégies de gestion du stress adaptées au contexte professionnel
- Distinguer les stratégies de coping centrées sur le problème, l'émotion et le sens
- Construire son plan anti-stress personnalisé sur 30 jours

Formats et tarifs

Formation complète 3 h 30 à partir de 380 € HT / session	Sensibilisation 1 h à partir de 108 € HT / session
--	--

Le programme détaillé

Le déroulé ci-dessous précise, pour chaque séquence, sa durée, son objet et son contenu. Le programme est remis en main propre à chaque participant au début de la session.

Sensibilisation — 1 h

0-5 min	Accroche Question : 'Sur 10, quel est votre niveau de stress en ce moment ?' Tour rapide. 'Le stress c'est de l'information - la question c'est ce qu'on en fait.'
5-20 min	Comprendre Le stress : réaction d'adaptation face à une menace perçue. Eustress vs distress. Les 3 phases : alarme → résistance → épuisement (Selye). Les 3 sources de stress au travail : demandes excessives, manque de contrôle, manque de soutien. Les signaux d'alerte : physiques (tensions, fatigue), émotionnel
20-40 min	Se situer Exercice : mes 3 principaux facteurs de stress au travail. Mes ressources actuelles : qu'est-ce que je fais déjà pour gérer ? Qu'est-ce qui fonctionne ?
40-55 min	2 techniques clés Technique 1 : Cohérence cardiaque (5-5) - pratique guidée 3 minutes. Technique 2 : La règle des 3 colonnes (situation → pensée → réaction alternative). Remise fiche mémo.
55-60 min	Engagement 1 action concrète cette semaine. Questionnaire satisfaction.
Formation complète — 3 h 30	
0-10 min	Lancement Baromètre stress d'entrée (0-10). Tour de table : source de stress principale. QCM positionnement.

10-45 min	Module 1 - Mécanismes Physiologie du stress : axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HPA). Cortisol et adrénaline : effets à court et long terme. Système nerveux sympathique (alarme) vs parasympathique (récupération). Le stress chronique : inflammation, immunosuppression, troubles cardiovasculaires. Modèle de Karasek : d
45-80 min	Module 2 - Mon profil de stress Questionnaire PSS-10 adapté : évaluation du niveau de stress perçu. Identification des facteurs de stress dominants : organisationnels, relationnels, personnels. Mes ressources de coping actuelles : qu'est-ce que je fais déjà ? L'équation stress = pression perçue ÷ ressources perçues. Comment augmen
80-110 min	Module 3 - 6 stratégies Stratégie 1 - Régulation physiologique : cohérence cardiaque, respiration, activité physique. Stratégie 2 - Gestion cognitive : recadrage, décatastrophisation, pensées utiles. Stratégie 3 - Gestion du temps et priorités : matrice d'Eisenhower, éliminer l'urgent non important. Stratégie 4 - Ressource
110-120 min	Pause active Pause 10 min + cohérence cardiaque guidée.
120-155 min	Module 4 - Agir sur les causes Différence entre stratégies de coping (gérer le stress) et action sur les causes (réduire le stress). Les 3 leviers d'action sur les causes : demandes, ressources, soutien. Comment communiquer sa surcharge à son manager. Les outils de régulation collective : réunion de régulation, brief d'équipe, si
155-185 min	Module 5 - Mon plan anti-stress Construction du plan 30 jours : mes 3 facteurs prioritaires à adresser. Mes 3 stratégies à mettre en place. Mon rituel quotidien anti-stress (5 minutes). Mes ressources de soutien (qui, quoi, quand). Mes signaux d'alarme personnels - à quel moment consulter.
185-210 min	Évaluation et clôture QCM final. Baromètre de sortie. Auto-évaluation. Questionnaire satisfaction. Remise attestations.

Les informations pratiques

Public	Tout salarié - priorité équipes sous pression, managers, télétravail
Prérequis	Aucun
Durée	Sensibilisation 1h Formation complète 3h30
Effectif	4 à 12 participants par session
Modalités	Présentiel - Intra-entreprise
Délai d'accès	À partir de 7 jours après validation de votre demande, selon les disponibilités du formateur.
Tarif	À partir de 108 € HT de l'heure. Sensibilisation 1 h : à partir de 108 € HT. Formation complète 3 h 30 : à partir de 380 € HT.
Financement	Plan de développement des compétences, fonds propres. Prise en charge OPCO possible au titre de notre certification Qualiopi.
Qui dispense	Psychologue, coach professionnel, consultant RPS, sophrologue, naturopathe, réflexologue ou professeur de yoga référencé(e) Integraall (diplôme psycho/sophro ou certification coach, avec module stress)
Méthodes	Exposé interactif, exercices individuels et collectifs, mise en pratique.
Évaluation	QCM de positionnement, évaluation des acquis par QCM en fin de session, questionnaire de satisfaction à chaud puis à froid.
Sanction	Attestation de formation Integraall.

Déroulement et cadre. Le programme de formation est remis en main propre à chaque participant au début de la session, avec le règlement intérieur de l'organisme. Pendant toute la durée de la formation, les participants demeurent tenus de respecter le règlement intérieur et les consignes de sécurité de leur propre entreprise, en complément de ceux de l'organisme de formation.

Accessibilité handicap : adaptations possibles, contactez notre référent avant l'inscription. Contact : hello@integraall.fr · 06 48 14 28 67 · www.integraall.fr