

# Prévenir le burn out grâce à la gestion du stress

2 journées

Format : Sur site / distanciel

Réf : RSE.FOR.2023.03.24.v1

---

## Description de la formation



Lutter contre le stress : un objectif partagé par des millions de salariés, comme nous le montrent régulièrement les études menées par les organismes spécialisés dans la prévention des risques professionnels. Mais par où commencer ? Quelle méthode utiliser ? Pour quelle efficacité ? Au cours de cette formation sur la gestion du stress, vous découvrirez des techniques et des outils éprouvés, s'appuyant sur les ressources physiques, émotionnelles et psychologiques, pour évaluer son niveau de stress, son origine et sa nature, apprendre à le gérer et le transformer en énergie positive.

---

## Objectifs de la formation

01

### 1er objectif

Identifier ses tensions corporelles et émotionnelles liées au stress.

02

### 2è objectif

Acquérir des techniques pour réguler les manifestations physiques du stress.

03

### 3è objectif

Mettre son énergie au service de son efficacité, de son équilibre et de l'affirmation de soi.

04

### 4è objectif

Garder le contrôle en situation de stress.

---

# PROGRAMME détaillé

Prévenir le burn out grâce à la gestion du stress

01

## Module 1

### Comprendre les mécanismes et le fonctionnement du stress

- Étymologie du mot stress
- Définition générale du stress
  - stimuli, adaptation, récupération
  - alarme, résistance, épuisement
- Bon stress / mauvais stress : une question de perception
- Les effets du stress : symptômes physiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux
- Définition améliorée du stress
- Zoom sur le stress au travail
- Le cercle d'influence
- L'image de la "cocotte-minute" : soi, stressseurs, soupapes

02

## Module 2

### Identifier les facteurs déclenchant le stress

- Modèle des cercles vicieux : analyse fonctionnelle
- Stressseurs, interprétation, émotions, pensées
- comportement, conséquences
- Stressseurs : physiques, psychologiques, absolus, relatifs
- Zoom sur les facteurs travail : contenu du travail, organisation du travail, relations de travail, souffrance éthique, exigences émotionnelles, injustice organisationnelle...
- L'émotion
- Définition, typologie (joie, colère, dégoût, tristesse, peur)
- Les émotions et leur message
- Exprimer ses émotions, dans ses relations

03

## Module 3

### Connaître les techniques de gestion du stress

- Phases du stress : avant le stress, début de la montée, point culminant, redescende
- Approche cognitive : changer l'émotion par la pensée
- Approche émotionnelle : changer l'émotion directement par l'émotion
- Approche corporelle : changer l'émotion par le corps
- Approche comportementale : changer l'émotion en profondeur par comportement répété

02

## Module 4

### Développer une stratégie anti-stress durable et initier des changements personnels

- Appliquer | Cas pratique : définition des objectifs personnels
- Évaluer | Atelier : construire son plan d'action personnel anti-stress



CQS est un Organisme de formation doublement certifié par Bureau Veritas :

- ISO 9001 pour l'ensemble de ses activités,
- QUALIOPi au titre des catégories d'actions suivantes :
  - L.6313-1- 1° Actions de formation
  - L.6313-1- 2° Bilans de Compétences

## DESCRIPTIF

### Public concerné



Toute personne souhaitant mieux comprendre ses réactions face au stress (physiologiques, psychologiques etc...), apprendre à canaliser son stress avant qu'il ne s'exprime physiquement, reprendre le contrôle sur son corps en toutes situations et préserver son corps et sa santé dans la durée !



### Pré-requis

Aucun



### Moyens pédagogiques

Les techniques pédagogiques proposées privilégient l'interactivité. Elles favorisent l'alternance entre temps de réflexion, échanges, cas de mise en pratiques et apports théoriques.



### Moyens administratifs

Feuilles d'émargement  
Questionnaire de satisfaction



### Evaluation

Tout au long des sessions de formations

**Voir si adapté** Prix : se référer à la convention de formation. **Pas de TVA applicable aux journées de formation.** Programme établi par la société CQS, Marlène Renaud, en collaboration avec le/la formateur/trice.



---

# NOUS CONTACTER

CQS vous accompagne sur le chemin de la Transition Durable grâce à notre expertise en audit, formation et accompagnement RSE & développement durable.

Nous sommes disponibles pour faciliter la prise en charge de vos actions de formation.

✉ [lenagreen@cqs-experts.fr](mailto:lenagreen@cqs-experts.fr)

🌐 <https://cqs-rse.fr/>

