



## Identifier et prévenir

# LE STRESS AU TRAVAIL

## Objectifs de la formation

- Identifier les signes précurseurs du stress.
- Mettre en place des stratégies de gestion du stress.
- Apprendre à gérer l'utilisation des outils numériques pour prévenir l'hyperconnexion.

## Méthodes pédagogiques mobilisées

- Présentations interactives
- Études de cas
- Ateliers pratiques
- Échanges en groupe

## Présentation et débouchés

Cette formation vise à sensibiliser les participants aux signes de stress au travail et à leur fournir des outils pour les gérer de manière proactive. Les débouchés incluent une meilleure qualité de vie au travail et une réduction des arrêts maladie liés au stress.

### Durée

**7 H**

La formation se déroule sur 1 jour.

### Programme

**5 étapes**

- Introduction au stress : définitions et enjeux
- Reconnaître les signes de stress
- Techniques de gestion du stress
- Déconnexion numérique : enjeux et outils
- Mise en pratique : exercices de gestion du stress



**FORMATION ACCESSIBLE  
AUX PERSONNES  
À MOBILITÉ RÉDUITE**

**Pour nous faire parvenir d'éventuels  
besoins spécifiques,  
nous écrire à : [cfp02@cfp02.info](mailto:cfp02@cfp02.info)**

## CERTIFICATION

Attestation de formation validant les compétences acquises.

## Modalité d'évaluation

Évaluation des connaissances acquises via un quiz en fin de formation.

## Formation "distanciel/présentiel"

Présentiel ou hybride.

### TARIF (indicatif)

**250 €**

Par participant.

## FINANCEMENT

Des dispositifs de financement peuvent être mobilisés en fonction de votre statut. Nous vous invitons à nous contacter pour étudier les possibilités adaptées à votre profil.

## INDICATEURS DE RÉSULTATS

**Nouveauté  
2025**

Suivi post-formation par questionnaire de satisfaction et entretien individuel 3 mois après.