

« GESTION DU STRESS & CHARGE MENTALE AU TRAVAIL »

PRÉSENTATION DE LA FORMATION POUR LES PROFESSIONNELS

Réf. : FND59A



GÉRER SON STRESS EN TOUTE CONFIANCE ET PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Comprendre le stress et la charge mentale, c'est déjà protéger sa santé et sa performance au travail.

Grâce à une approche claire, progressive et accessible, vous découvrirez les mécanismes du stress, ses impacts sur le corps, le mental et l'organisation, ainsi que des outils concrets pour en faire un levier de sérénité, d'efficacité et de prévention, au service de votre équilibre professionnel et de votre performance durable.

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

- Comprendre les mécanismes du stress et de la charge mentale au travail,
- Identifier vos sources de stress personnelles et professionnelles,
- Reconnaître les signaux d'alerte physiques, émotionnels et comportementaux,
- Mettre en œuvre des techniques simples et efficaces de gestion du stress au quotidien,
- Organiser et prioriser votre travail pour réduire la surcharge mentale,
- Prévenir l'épuisement professionnel grâce à des actions concrètes et durables.

En suivant cette formation, vous bénéficierez de :

- **Un contenu structuré, accessible à tous, sans prérequis,**
- **Des outils pratiques** immédiatement applicables en situation professionnelle,
- **Des exercices concrets** et des mises en situation issues de cas réels,
- **Un accompagnement pédagogique** favorisant la prise de recul et l'autonomie.

Que vous soyez collaborateur, manager ou responsable d'équipe, **apprenez à mieux gérer la pression pour préserver votre efficacité et votre équilibre au travail.**

OBJECTIFS GLOBAUX PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, les apprenants seront capables de :

- Expliquer les mécanismes du stress et de la charge mentale,
- Identifier leurs propres facteurs de stress et leurs impacts,
- Mettre en œuvre des techniques de gestion du stress adaptées au contexte professionnel,
- Améliorer leur organisation et leur priorisation pour réduire la pression quotidienne,
- Repérer les signaux faibles de l'épuisement professionnel,
- Construire un plan d'action individuel pour une sérénité professionnelle durable.

THÉMATIQUES

- Comprendre le stress et la charge mentale,
- Identifier ses sources de stress au travail,
- Gérer le stress au quotidien,
- Organisation, priorisation et sérénité professionnelle,
- Prévenir l'épuisement professionnel (burn-out),
- Construire sa sérénité professionnelle durable.

« GESTION DU STRESS & CHARGE MENTALE AU TRAVAIL »

PROGRAMME DE LA FORMATION

Réf. : FND59A



FORMATION INNOVANTE 100% E-LEARNING, QUI ALLIE INTELLIGENCE ET INTERACTIVITÉ

Durée : 7 heures (100 % e-learning)

Objectif : acquérir une maîtrise opérationnelle de la gestion du stress et de la charge mentale afin de prévenir l'épuisement professionnel, renforcer son équilibre, améliorer son organisation et maintenir une performance durable dans un environnement de travail exigeant.

Programme : 6 modules

Vous souhaitez mieux comprendre votre stress et retrouver de la sérénité au travail ?

Notre formation « **Gestion du stress & charge mentale au travail** » est faite pour vous.

Grâce à une approche pédagogique claire, bienveillante et axée sur la pratique, vous apprendrez à identifier vos sources de stress, à mieux gérer la pression quotidienne, à prévenir l'épuisement professionnel et à installer des habitudes durables pour préserver votre équilibre... en toute sérénité.

MODULE 1 - COMPRENDRE LE STRESS ET LA CHARGE MENTALE

- Stress positif vs stress négatif,
- Stress aigu / stress chronique,
- Charge mentale professionnelle,
- Facteurs organisationnels et individuels,
- Impact du stress sur la santé, la performance et les relations,
- Auto-diagnostic de son niveau de stress.

> [QCM d'évaluation](#)

MODULE 2 - IDENTIFIER SES SOURCES DE STRESS AU TRAVAIL

- Différentes sources de stress,
- Signaux d'alerte (physiques, émotionnels, comportementaux),
- Stress et émotions,
- Différence stress perçu / stress réel.

> [QCM d'évaluation](#)

MODULE 3 - GÉRER LE STRESS AU QUOTIDIEN

- Techniques de respiration simples,
- Gestion des émotions,
- Ancrage et recentrage,
- Gestion de l'urgence et de la pression,
- Techniques rapides applicables au travail.

> [QCM d'évaluation](#)

MODULE 4 - ORGANISATION, PRIORISATION ET SÉRÉNITÉ PROFESSIONNELLE

- Lien entre organisation et stress,
- Priorisation (urgent / important),
- Lâcher prise sur le perfectionnisme,
- Savoir dire non et poser des limites,
- Réduire la surcharge informationnelle.

> [QCM d'évaluation](#)

MODULE 5 - PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL (BURN-OUT)

- Différence stress / burn-out / bore-out / brown-out,
- Facteurs de risque individuels et organisationnels,
- Signaux faibles à ne pas ignorer,
- Rôle du manager et de l'entreprise,
- Prévention individuelle et collective.

> [QCM d'évaluation](#)

MODULE 6 - CONSTRUIRE SA SÉRÉNITÉ PROFESSIONNELLE DURABLE

- Équilibre vie pro / vie perso,
- Rituels de récupération,
- Posture mentale positive,
- Ressources personnelles et collectives,
- Élaboration d'un plan d'action individuel,
- Engagement personnel.

> [QCM d'évaluation](#)

COMMENCEZ DÈS AUJOURD'HUI !
Votre bien-être au travail mérite des outils concrets
et une approche durable...

... pour faire de la gestion du stress un levier de prévention,
d'engagement et de performance professionnelle.

CADEAU DE BIENVENUE !



Documents BONUS
à télécharger

OFFERTS
POUR TOUTE INSCRIPTION

© Connect E-Form – Toute reproduction est interdite

CONNECT e-FORM
Boostez vos compétences avec l'innovation digitale



RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT
VOTRE 1^{ER} RENDEZ-VOUS SUR
CALENDLY

SCANNEZ-MOI !



06 70 74 67 80



contact@connect-e-form.fr



www.connect-e-form.fr

CONNECT E-FORM – 16 Rue Saint-Antoine du T, Bureau 3 31000 Toulouse – France
Tél. 06 70 74 67 80 – Courriel : contact@connect-e-form.fr – www.connect-e-form.fr
SARL au capital de 100€ – SIREN 988 093 670 – N° 988 093 670 R.C.S. Toulouse – APE 85.59A – TVA FR16988093670
Certifié Qualiopi N° 6608 par I.Cert – Organisme de formation N° NDA 76311474331 enregistré auprès du Préfet de la région Occitanie.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.