

● **Formation professionnelle**

QVT & gestion du stress

Travailler mieux, durablement

2 JOURS · 14 H

2 modules dissociables — aussi en format atelier ou séminaire d'équipe

FINALITÉ

Permettre à chacun de comprendre ses mécanismes de stress, de s'approprier des outils de régulation simples et de construire un quotidien de travail durable, pour soi et pour l'équipe.

OBJECTIFS

- ◆ Comprendre les mécanismes du stress et repérer ses signaux
- ◆ S'approprier des outils concrets de régulation et de récupération
- ◆ Organiser son temps et ses priorités pour prévenir la surcharge
- ◆ Construire un plan d'action individuel et collectif de prévention

PROGRAMME — MODULES

Comprendre et réguler son stress

1j · 7h

Mécanismes et signaux du stress · facteurs professionnels · outils de régulation · organisation personnelle et priorités.

Un quotidien de travail durable

1j · 7h

Équilibre vie pro/vie perso · communication assertive · prévention de l'épuisement · plan d'action individuel et collectif.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- ✓ **Découverte inductive**
Mises en situation simples et apports théoriques en amont (vidéo ou plateforme).
- ✓ **Apports participatifs**
Présentations interactives, supports visuels, méthodes adaptées aux besoins des participants.
- ✓ **Mise en pratique active**
Cas d'application, mises en situation à partir de cas réels ou fictifs, jeux pédagogiques.
- ✓ **Mise en application**
Transposition d'outils simples dans la réalité de chaque participant, plan d'action individualisé.

PUBLICS

Entreprises, collectivités, toute équipe — en intra ou en séminaire.

PRÉREQUIS

Aucun.

MODALITÉS & ÉVALUATION

- ✚ Présentiel ou distanciel, partout en France
- ✚ Modules autonomes, dissociables et adaptables
- ✚ Sur mesure selon les besoins de l'entreprise
- ✚ Possibilités d'individualisation

Cas pratique de validation à la fin de chaque module · attestation de réalisation · questionnaire de satisfaction.



Tarif sur devis, selon le format, la durée et l'effectif — contactez-moi pour une proposition adaptée.



Vanessa Zurecki — Viaform@

Formatrice professionnelle indépendante — Île-de-France & distanciel
vanessa.zurecki@viaforma.net · www.viaforma.net