

Gestion du stress et de la charge mentale au travail

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress au travail
- Distinguer stress aigu et stress chronique et en identifier les effets sur la santé
- Cerner la notion de charge mentale et ses dimensions au travail
- Identifier ses propres sources de stress et ses signaux d'alerte personnels
- Mobiliser des stratégies de régulation concrètes et adaptées à sa situation
- Repartir avec un plan personnel d'action applicable dès le retour au poste

Contenu de la formation

Séquence 1 — Comprendre le stress et la charge mentale (matin — 3h)

- Tour de table : ce que le stress évoque pour chacun — déconstruire les idées reçues
- Mécanismes physiologiques du stress : le système nerveux autonome et la réponse au danger
- Stress aigu vs stress chronique : comment le corps s'épuise à long terme
- Les modèles scientifiques du stress au travail : Karasek (demande-contrôle-soutien) et Siegrist (déséquilibre effort-récompense)
- La charge mentale au travail : définition, dimensions cognitives et émotionnelles
- Les effets du stress chronique sur la santé physique, la performance et les relations professionnelles

Séquence 2 — Se connaître et construire ses outils (après-midi — 4h)

- Auto-diagnostic : identifier ses propres déclencheurs de stress et ses signaux d'alerte
- Cartographie de ses ressources personnelles et professionnelles
- Stratégies de régulation cognitives : restructuration des pensées, prise de recul, gestion des ruminations
- Stratégies de régulation comportementales : organisation, délégation, pose de limites
- Stratégies de régulation émotionnelles : accueil des émotions, expression adaptée, ancrage
- Poser des limites avec bienveillance : dire non, gérer les priorités, protéger son énergie
- Atelier : construction de son plan personnel de gestion du stress — engagements concrets
- Synthèse, questions-réponses et évaluation des acquis

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques issus de la psychologie du travail, des neurosciences et de la clinique du stress
- Auto-diagnostics et outils de réflexivité individuelle
- Exercices pratiques de régulation émotionnelle et cognitive réalisés en séance
- Échanges en groupe et partage d'expérience
- Construction d'un plan d'action personnel concret
- Support de formation remis à chaque participant

Modalités d'évaluation

- Recueil des attentes et questionnaire de positionnement en amont de la journée
- Évaluations formatives en cours de formation : auto-diagnostics, exercices, échanges
- Questionnaire d'évaluation des acquis en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction à chaud remis à l'issue de la journée

Modalités de suivi et livrables

- Feuilles de présence signées par demi-journée
- Attestation individuelle de fin de formation remise à chaque participant
- Bilan qualitatif transmis au commanditaire à l'issue de la formation

Modalités d'accès et de sortie de la formation

Entrée en formation :

- Recueil du besoin et analyse de la demande auprès du commanditaire
- Envoi du programme, du devis et de la convention de formation pour validation
- Signature de la convention de formation avant le démarrage de la prestation
- Convocation des participants transmise au moins 7 jours avant la formation
- Recueil des besoins spécifiques (handicap, contraintes particulières) en amont

Sortie de formation :

- Émargement des feuilles de présence par demi-journée
- Évaluation des acquis en fin de parcours
- Remise d'une attestation individuelle de fin de formation à chaque participant
- Transmission d'un bilan qualitatif au commanditaire
- Envoi de la facture à l'issue de la prestation

Gestion du stress et de la charge mentale au travail

Durée	1 jour (7h)
Format	Présentiel — Intra-entreprise
Public cible	Tout salarié.e, tout niveau hiérarchique
Prérequis	Aucun prérequis n'est nécessaire
Effectif	4 à 12 participant.e.s
Intervenant	Psychologue du travail - Alicia RODRIGUES
Accessibilité	Formation accessible aux personnes en situation de handicap — nous contacter pour adapter les modalités
N° de déclaration d'activité	93132527513
Délais d'accès	Formation programmable sous 4 à 6 semaines après signature de la convention — délai adaptable selon les besoins de l'organisation
Tarif	à partir de 1 000 €/jour, selon le nombre de participants, le format (présentiel/distanciel) et le lieu d'intervention. Tarif communiqué sur demande.
Financements	Financement possible via le plan de développement des compétences de l'entreprise / OPCO — nous contacter pour accompagnement au montage du dossier
Référent handicap	Pierrick Ciaparra. Nous contacter pour toute demande d'adaptation liée à une situation de handicap : contact@amorce-conseil.com