



# Gestion du Stress : Boostez la Performance de vos Équipes

(mise à jour du programme : 20/06/2024, version n° : 1 )

*Dans un environnement professionnel toujours plus exigeant, le stress peut devenir un véritable frein à la performance et au bien-être des collaborateurs. La formation "Gestion du Stress : Boostez la Performance de vos Équipes" vous propose des outils et des techniques éprouvés pour identifier, comprendre et gérer le stress efficacement. Animée par une formatrice et thérapeute expérimentée, cette journée de formation vous aidera à transformer le stress en levier de productivité et de bien-être. Vous apprendrez à reconnaître les symptômes du stress, à utiliser des méthodes pratiques pour le gérer et à développer des compétences en résilience pour mieux faire face aux défis quotidiens.*

**Durée:** 7.00 heures / 1.00 jour(s)

## Profils des apprenants

- Managers
- responsables d'équipe
- TH
- Tout collaborateur souhaitant améliorer la gestion du stress au sein de l'entreprise.

## Prérequis

- aucun

## Accessibilité :

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap.

Contactez le référent handicap qui étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour vous permettre de suivre la formation :

e.lambert@ptc-formation-conseil.fr

## Modalité d'admission :

Sur inscription contactez-nous : [contact@ptc-formation-conseil.fr](mailto:contact@ptc-formation-conseil.fr)

Effectif minimum : 6

Effectif maximum : 14

Inter-entreprises : sur inscription à la session proposée sur notre site jusqu'à 3 jours avant l'ouverture.

Intra-entreprise : sur commande, la date est planifiée en fonction des disponibilités respectives de l'intervenant et de l'entreprise, avec un délai minimum d'un mois 1/2 en commande et ouverture de la session.

## Type d'action de formation :

**PTC Formation et Consulting** | 12 rue Stuart Nantes 44100 |

h.vanderwegen@ptc-formation-conseil.fr | +33768462473

Numéro SIRET: 90901888900016

Société par actions simplifiée (SAS). | au capital de 1000 €

Exonérée de TVA en vertu de l'article 261-4-4°-a du Code Général des Impôts

Numéro de déclaration d'activité: 52440964444 (auprès du préfet de région de: Pays de la Loire)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.



PRATIQUE . THÉORIE . COMPÉTENCE  
FORMATION & CONSULTING

Action de formation

Adaptation et développement des compétences

Formation en présentiel

(Domaine de formation : 300 Spécialités plurivalentes des services)

### Objectifs pédagogiques

- reconnaître les symptômes du stress
- utiliser des méthodes pratiques pour gérer le stress
- développer des compétences en résilience

### Contenu de la formation

- Comprendre le stress
  - Identifier les différentes sources de stress
  - Reconnaître les symptômes physiques et psychologiques du stress
- Maîtriser les techniques de gestion du stress :
  - Apprendre des méthodes de relaxation
  - Mettre en pratique des techniques de respiration
  - Découvrir des stratégies de gestion du temps et des priorités
- 3. Développer des compétences en résilience :
  - Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi
  - Apprendre à maintenir une attitude positive face aux défis

### Organisation de la formation

#### Equipe pédagogique

Formateur : Nathalie Bauchet, formatrice commerce et thérapeute

Hélène VANDERWEGEN et Emmanuelle BOUSSARIE pour la gestion administrative et financière

#### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Formation synchrone en présentiel
- Approche théorique et pratique par une méthode de transmission combinée : o Affirmative (basée sur l'exposé pour apports théoriques) o Interrogative (participation guidée par le formateur) o Démonstrative (exercices pratiques) o Applicative (mise en situation, simulation de situations de travail.)
- Mise à disposition sur extranet du participant des documents supports à la suite de la formation.

#### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Quiz d'évaluation fin de formation

PTC Formation et Consulting | 12 rue Stuart Nantes 44100 |

h.vanderwegen@ptc-formation-conseil.fr | +33768462473

Numéro SIRET: 90901888900016

Société par actions simplifiée (SAS). | au capital de 1000 €

Exonérée de TVA en vertu de l'article 261-4-4°-a du Code Général des Impôts

Numéro de déclaration d'activité: 52440964444 (auprès du préfet de région de: Pays de la Loire)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.



PRATIQUE . THÉORIE . COMPÉTENCE  
FORMATION & CONSULTING

- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation

**Prix :**

Pour les salariés:

- sur la base d'une formation en présentiel inter-entreprises : 245.00 € par participant
- sur la base d'une formation en présentiel en intra entreprise ( concernant uniquement vos collaborateurs) : prix sur devis (possibilité de formations sur mesure).

*Vous pouvez bénéficier d'une prise en charge par votre OPCO. Consultez nous pour plus d'informations*

Pour les indépendants :

sur la base d'une formation en présentiel inter entreprise : 245.00 €

*Vous pouvez bénéficier d'une prise en charge par votre FIFPL ou AGEFICE suivant votre statut d'indépendant. Consultez nous pour plus d'informations*

**PTC Formation et Consulting** | 12 rue Stuart Nantes 44100 |

h.vanderwegen@ptc-formation-conseil.fr | +33768462473

Numéro SIRET: 90901888900016

Société par actions simplifiée (SAS). | au capital de 1000 €

Exonérée de **TVA** en vertu de l'article 261-4-4°-a du Code Général des Impôts

Numéro de déclaration d'activité: 52440964444 (auprès du préfet de région de: Pays de la Loire)

*Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.*