

# PRÉVENTION DU STRESS CHRONIQUE

PROGRAMME DE FORMATION · APPUIS 2 · Organisme de formation certifié Qualiopi

## DURÉE

14 h — 2 jours

## PUBLIC

Tout professionnel exposé à un stress durable

## FORMAT

Présentiel · inter / intra

## DÉLAI D'ACCÈS

≥ 15 j après contractualisation

## TARIF

Nous consulter

## POURQUOI SUIVRE CETTE FORMATION ?

Le stress chronique use l'organisme et altère la qualité de vie. Cette formation aide à comprendre ses mécanismes, à repérer ses signaux et à mettre en place des stratégies durables de prévention.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre le stress chronique et ses effets
- Identifier ses propres facteurs et signaux
- Mettre en place des stratégies de prévention
- Développer des techniques de récupération
- Construire un mode de vie protecteur

### COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Comprendre le stress chronique
- Repérer ses signaux
- Mettre en place des stratégies
- Récupérer durablement

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

#### Module 1 — Mécanismes

Stress chronique et effets.

#### Module 2 — Signaux

Facteurs et signes d'alerte.

#### Module 3 — Prévention

Stratégies durables.

#### Module 4 — Récupération

Techniques de ressourcement.

#### Module 5 — Mode de vie

Hygiène de vie protectrice.

### RÉSULTATS ATTENDUS

- Un stress mieux maîtrisé
- Des signaux repérés à temps
- Un meilleur équilibre durable

### SITUATIONS PROFESSIONNELLES CONCERNÉES

- Charge de travail durable
- Périodes de tension prolongée
- Préservation de sa santé

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, démonstrative et participative.

Apports, études de cas, mises en situation et jeux de rôle.

Échanges de pratiques entre pairs.

Supports remis ; salle équipée d'un vidéoprojecteur.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire de positionnement à l'entrée.

Évaluation des acquis en cours de formation.

Questionnaire de satisfaction « à chaud ».

Bilan transmis au commanditaire.

### PRÉREQUIS & CADRE

Prérequis : aucun.

Sanction : attestation de fin de formation.

Effectif : 4 à 12 participants.

Intervenant : formateur expérimenté.

### ACCESSIBILITÉ

Centre habilité PMR.

Référent handicap : 06 50 88 93 33.

Adaptation possible en INTRA.

### FINANCEMENT

OPCO, employeur,

financement individuel.

Aide au montage du dossier.

### CONTACT

APPUIS 2 — 24 rue de la Plaine,

68120 PFASTATT

contact@appuis2.fr · 06 50 88 93 33