FICHE FORMATION

Formation continue - Stage | Management Ressources Humaines | Communication

Gérer le stress et prévenir la charge mentale: comprendre pour mieux agir

Cette formation s'adresse à toutes personnes souhaitent comprendre les mécanismes du stress et de la charge mentale, mettre en place des stratégies pour anticiper et prévenir les situations à risques et retrouver de la sérénité dans son quotidien professionnel.

Informations pratiques

10 Boulevard Edmond Michelet 69008 Lyon

Durée	2 jour
Prix	966 €
N° de référence	MRH_M08 110

Objectif(s) de la formation

Repérer les causes du stress et de la surcharge mentale dans son quotidien professionnel
Identifier les leviers pour gérer son stress et réduire sa charge mentale au travail.
Bâtir son plan d'action personnalisé

Programme

Formation technique et professionnelle

Comprendre le pourquoi et le comment

Les différentes notions : le stress physiologique, le stress professionnel, le stress chronique, la charge mentale…
Les différentes sources de stress et leurs mécanismes

Les impacts individuels sur l'organisme, la santé ainsi que les impacts collectifs pour la société (coûts directs, coûts cachés)
Savoir comment prévenir et agir

Une prise de recul avec le diagnostic personnel pour mieux comprendre et agir
Ce qui est de mon pouvoir d'action et ce qui relève de mon environnement
Le devoir d'alerte et l'expression de mes besoins
La gestion des émotions : leurs risques et leur utilité
Agir et réguler pour retrouver du confort dans son travail

Les méthodes pour mieux gérer son stress et la charge mentale (technique, priorités, croyances.)
La dimension organisationnelle : connaitre les outils ressources internes à mon entreprise et externe
La dimension personnelle : comprendre ses mécanismes et identifier ses axes de progrès
Le plan d'action personnel : amorcer le changement

Méthodes et moyens pédagogiques

Mises en pratiques de techniques de relaxation
Diagnostic personnel

Niveau d'énergie, organisation du temps, émotion positive et négative, zone de satisfaction, niveau de stress… Détection de la charge mentale chez ses collègues
Retours d'expérience entre les participants Supports écrits et visuels

Compétences visées

Repérer les causes du stress et de la surcharge mentale dans son quotidien professionnel
Identifier les leviers pour gérer son stress et réduire sa charge mentale au travail.Bâtir son plan d'action personnalisé

Dates de formation

Nous consulter

Chiffres clés

60	**ans d'expérience**
200	**formations continues**

11 domaines d'expertise

1er pôle de formation de l'industrie en Auvergne Rhône-Alpes

Les points forts de la formation

Des formateurs issus de l'industrie

Des formations opérationnelles

A l'issue de la formation, possibilité de réaliser un coaching opérationnel sous forme de séances de travail de 2h: nous consulter

Organisation

Statut durant la formation

Stagiaire de la formation professionnelle

Lieux de la formation

10 Boulevard Edmond Michelet 69008 Lyon

Entreprise / Métier concerné

Tout collaborateur confronté à la pression du quotidien ou souhaitant améliorer son équilibre et son efficacité face à la charge mentale.

Accessibilité & handicap

Démarche accessibilité

Démarche Handicap à l'IRI

Pré-requis & conditions d'admission

Aucun

Validations

Attestation des acquis de formation

Évaluation par des mises en situation professionnelle

Intéressé(e) par cette formation ?

Faire une demande d'information · Consulter la fiche complète en ligne

Document généré le 02/11/2026. Les informations sont susceptibles d'évoluer : la version en ligne fait foi.