

Gestion du stress et prévention des RPS

Réguler le stress, prévenir les risques psychosociaux

INTRA-ENTREPRISE

BIEN-ÊTRE & PRÉVENTION

CERTIFIÉ QUALIOPi

DURÉE
1 jour (7h)

PUBLIC VISÉ
Salariés, managers d'équipe, équipes, DRH,
responsables

PRÉREQUIS
Aucun

DÉLAI D'ACCÈS
4 semaines environ

Le stress chronique et les risques psychosociaux (RPS) pèsent sur la santé des salariés et sur la performance collective. Cette formation propose des outils concrets de régulation du stress et pose les bases d'une prévention durable des RPS au sein de l'équipe.

POINTS FORTS DE LA FORMATION

- ◆ Une approche à la fois individuelle (régulation du stress) et collective (prévention des RPS)
- ◆ Ancrée dans l'approche Gestalt et 23 ans d'expérience en entreprise
- ◆ Des outils concrets de régulation immédiatement applicables
- ◆ Une formation qui s'inscrit dans l'obligation de prévention des RPS de l'employeur
- ◆ Une formatrice certifiée Qualiopi, garantissant un cadre pédagogique reconnu et finançable
- ◆ Un réseau de praticiens de confiance mobilisable pour intervenir à plusieurs si besoin

PUBLICS NON CONCERNÉS

- ✗ Situations nécessitant un accompagnement thérapeutique individuel — à orienter vers un suivi psychologique dédié

MATÉRIEL REQUIS

Aucun, hormis un ordinateur avec plateforme de partage en cas de session en visio.

HORAIRES

Selon les horaires de travail déjà prédéfinis dans votre organisation. En visio : 9h00 – 13h00 / 14h00 – 17h00.

OBJECTIF GÉNÉRAL

À l'issue de cette formation, les participants seront en mesure d'identifier les signaux de stress et de RPS, de mobiliser des outils de régulation individuelle, et de contribuer à une démarche collective de prévention.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Identifier ses propres signaux de stress et ses déclencheurs
- Mobiliser au moins 2 techniques de régulation du stress en situation
- Repérer les signaux d'alerte RPS au sein d'une équipe
- Contribuer à une démarche de prévention collective des RPS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes du stress et leur impact sur la santé et la performance
- Connaître le cadre réglementaire de la prévention des RPS
- Expérimenter des techniques de régulation du stress

MODALITÉS D'ACCÈS

Prise de contact	Par téléphone au 07 62 59 67 58 ou par mail sylvie.monteiro@gmx.fr
Analyse des besoins	Entretien avec l'organisation + formulaire d'analyse des besoins — obligatoire avant toute intervention
Positionnement pédagogique	Échange préalable pour ajuster le contenu et le format aux besoins réels de l'équipe

PROGRAMME

Bloc I — Comprendre le stress et les RPS

- Mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
- Qu'est-ce qu'un risque psychosocial
- Cadre réglementaire et obligations de l'employeur

Méthodes : Apports théoriques · Réflexion guidée

→ *Livrable* : Grille d'auto-évaluation du stress

Bloc II — Réguler son stress au quotidien

- Techniques de régulation émotionnelle et corporelle
- Gérer une situation de tension aiguë
- Poser ses limites

Méthodes : Ateliers pratiques · Mises en situation

→ *Livrable* : Boîte à outils personnelle de régulation du stress

Bloc III — Contribuer à la prévention collective

- Repérer les signaux d'alerte au sein d'une équipe
- Construire des leviers d'action collectifs
- Formaliser un plan d'action de prévention

Méthodes : Co-construction collective · Ateliers pratiques

→ *Livrable* : Plan d'action de prévention RPS pour l'équipe

Ce programme est une proposition : il sera revu et retravaillé en fonction de l'analyse des besoins établie au préalable avec votre organisation.

ÉVALUATION, SUIVI ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Avant la formation	Entretien préalable + formulaire d'analyse des besoins — ajustement du contenu et du format à la situation réelle de l'équipe.
Pendant la formation	Apports théoriques courts · Ateliers pratiques · Mises en situation · Auto-évaluation en début et fin de formation.
Après la formation	Questionnaire de satisfaction à chaud (fin de session). Questionnaire de satisfaction à froid (1 mois après la session). Attestation de fin de formation délivrée.

DOCUMENTS REMIS ET SUIVI ADMINISTRATIF

Feuilles d'émargement	Signées à chaque séance
Supports pédagogiques	Fiches outils et supports remis à l'issue de la formation
Attestation de fin de formation	Délivrée individuellement à l'issue de la session

ORGANISATION ET MODALITÉS PRATIQUES

Modalités d'enseignement	Présentiel, en intra-entreprise dans vos locaux ou dans un lieu adapté, ou distanciel synchrone via plateforme de partage.
Effectif	Groupe de 4 à 12 participants — format individuel (managers) possible sur demande

ACCESSIBILITÉ — PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Identification des besoins	Formulaire d'analyse des besoins spécifiques transmis avant toute entrée en formation — permet d'identifier les adaptations nécessaires
Adaptations possibles	Adaptation du rythme · Supports en formats accessibles · Sessions distanciel si déplacement impossible
Locaux en présentiel	Les formations se déroulant dans les locaux de votre organisation, l'accessibilité physique relève de votre responsabilité
Référent handicap	Sylvie Monteiro — sylvie.monteiro@gmx.fr — 07 62 59 67 58
Orientation externe	En cas de besoin non couvrable, orientation vers AGEFIPH, Cap Emploi 77 ou MDPH

QUALIFICATIONS DE LA FORMATRICE

Gestalt & accompagnement	Psychopraticienne en Gestalt Thérapie (École Humaniste de Gestalt) · Coach certifiée (Coach d'Impact) · Accompagnatrice individuelle et collective
Formation & pédagogie	Organisme de formation certifié Qualiopi · Formatrice en sous-traitance pour le GRETA · Mentorat d'étudiants sur la plateforme Dema1n.org · Intervenante à la Chambre de Commerce et d'Industrie (CCI), DELTA7 et PRIF (Prévention Retraite Île-de-France) · Bénévole Entreprendre pour Apprendre (programme 100 000 Entrepreneurs) Île-de-France
Expertise organisationnelle	23 ans au cœur des entreprises — gestion, tensions de direction, réorganisations — avant de se consacrer à l'accompagnement humain
Veille & actualisation	Veille pédagogique, métier, légale et réglementaire continue, documentée et tracée conformément aux exigences Qualiopi

TARIF INTRA-ENTREPRISE

À partir de 900 à 1 000 €HT / jour

Pour un groupe de 4 à 12 participants. Au-delà, tarif calculé au prorata du nombre de journées nécessaires. Devis personnalisé sur demande, incluant supports pédagogiques et attestation de fin de formation — modalités de règlement précisées sur devis.

Référent situation handicap : Sylvie Monteiro — formation adaptable en cas de besoin spécifique, entretien préalable pour ajuster les modalités.

Contact : sylvie.monteiro@gmx.fr | 07 62 59 67 58

La certification qualité est délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : L.6313-1 – 1° Actions de formation
Assurance Responsabilité Civile Professionnelle souscrite auprès de Hiscox Assurances (contrat n° HSXIN320038567A)
Version 09/2026