

AG CONSULTING FORMATIONS ALSACE

Certifiée Qualiopi — Aurélie Grandadam, consultante et formatrice en développement professionnel

Gestion du stress et des tensions au travail

Identifier ses mécanismes de stress et désamorcer durablement les tensions professionnelles.

Public concerné	Salariés, managers et équipes exposés à la pression ou à des tensions relationnelles dans leur activité professionnelle.
Prérequis	Aucun prérequis.
Durée	14 heures (2 jours) ou format court de 7 heures (1 jour) selon les besoins identifiés.
Modalités et délais d'accès	Formation en intra-entreprise ou accompagnement individuel, présentiel ou distanciel. Délai d'accès estimé : 2 à 3 semaines après validation du devis.
Tarif	Sur devis personnalisé, établi selon le format retenu. Devis détaillé gratuit transmis sur demande.

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses propres mécanismes de stress et ses signaux d'alerte
- Mobiliser des techniques de régulation du stress applicables au quotidien
- Désamorcer les tensions interpersonnelles avant qu'elles ne s'enveniment
- Construire une stratégie individuelle de prévention durable

Contenu et déroulé pédagogique

Module 1 — Comprendre le stress

- Mécanismes, facteurs déclenchants, impacts
- Auto-évaluation de son niveau de stress

Module 2 — Techniques de régulation

- Respiration, gestion du temps, priorisation
- Outils de récupération mentale

Module 3 — Gérer les tensions relationnelles

- Situations sensibles et désaccords
- Communication apaisée sous pression

Module 4 — Plan de prévention personnel

- Stratégies de prévention individuelle
- Relais et ressources disponibles

Méthodes mobilisées

Apports théoriques, exercices pratiques de régulation, mises en situation, échanges d'expérience entre participants.

Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis en début et en fin de formation (questionnaire et/ou mise en situation), évaluation continue par l'intervenante pendant les exercices pratiques, questionnaire de satisfaction à chaud, attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action remise à chaque participant.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Les besoins d'adaptation (supports pédagogiques, rythme, accessibilité des locaux ou de la solution à distance) sont étudiés au cas par cas, en amont de la formation, avec chaque participant concerné. Merci de nous signaler toute situation de handicap dès la demande d'inscription afin d'envisager ensemble les aménagements nécessaires.

Contact et inscription

Aurélie GRANDADAM — Consultante et formatrice en développement professionnel

3 Place Barberousse, 67500 Haguenau

Tél. 07 687 687 46 • aurelie@ag-consulting-formations-alsace.com

www.ag-consulting-formations-alsace.com