



FORMATION

FAIRE DE LA GESTION DU STRESS UNE COMPÉTENCE DURABLE.

Gérer son stress et sa charge mentale - Formation (1 journée)

 **Durée**
1 journée)

 **Public**
6 à 16
participant.e.s

 **Format**
Présentiel

 **Animatrice**
Céline Berthet
Psychopraticienne · Consultante QVCT

64 %

des salariés stressés au moins une fois
par semaine

36 %

des arrêts longs liés aux risques
psychosociaux

70 %

jugent que leur mauvaise santé mentale nuit à
leur travail

1 sur 4

jours d'absence évitable par la
prévention

Sources : People at Work 2025 (ADP) · Ayming 2025 · WTW 2025

L'atelier en bref

Une journée pour développer une **compétence durable de gestion du stress** : comprendre les mécanismes, repérer ses déclencheurs, mobiliser des techniques adaptées et construire son propre plan de prévention.

Objectifs – être capable de ;

- Identifier ses facteurs et signaux de stress
- Comprendre les mécanismes du stress
- Mobiliser 2 à 3 techniques de régulation
- Construire son plan de prévention

Evaluation :

- Auto-positionnement début / fin
- Quizz de connaissances
- Plan d'action individuel formalisé
- Questionnaire de satisfaction

Tarifs

Entreprise à partir de

750 € HT

1 journée

ESS/public : à partir de 500 € HT

Mobilisable sur votre **budget prévention / QVCT**

Contactez-nous pour plus de renseignements : Céline Berthet – 07 66 16 47 64
celineberthethypnose.fr - 91berthet.hypnose@gmail.com