

Formation - GÉRER SON STRESS AU TRAVAIL & RENFORCER SES RESSOURCES

Cette formation s'inscrit dans une démarche de prévention de la Santé et du Bien-Être au travail. Elle donne des outils concrets.

Beauté et bien-être

RPS

CODE : 75478 | Mise à jour : 14/01/2026

Objectifs

- Répérer les impacts du stress afin d'adapter son comportement pour développer sa performance au travail
- Analyser les sources afin de prévenir ou réduire le mauvais stress pour éviter les conséquences de son évolution
- Mesurer ses forces et ses faiblesses afin d'agir sur les sphères en déséquilibre pour préserver sa santé mentale
- Elaborer un plan d'action afin de faire le 1er pas dans son quotidien au travail pour regagner en efficacité et sérénité

Contenu de la formation

- Définition, évolution, facteurs, symptômes et réaction face au stress
- Auto-évaluation stress au travail, sources et recentrage avec l'auto-hypnose
- Les 4 piliers d'une bonne santé mentale (alimentation, sommeil, sphères physique & psycho-émotionnelle)
- Les techniques concrètes et applicables au travail pour se ressourcer avec ces 4 piliers
- Auto-positionnement sur chaque sphère et plan d'actions concrètes

Modalités pédagogiques

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Quiz
- Travaux en sous-groupes
- Travail individuel
- Questionnaire

FORMATION PRÉSENTIELLE

PUBLIC CIBLE

Tous publics

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

DURÉE

1 jour

SESSION INTRA

Nous consulter

GROUPE

Minimum 6 personnes

Maximum 12 personnes

Suivi, évaluation et sanction

Suivi et évaluation des résultats

- Feuille d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Questions écrites ou orales (QCM, Quiz, ...)

Sanction de formation

- Remise d'une attestation de formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

Taux de satisfaction des stagiaires

Issus des évaluations de satisfaction à chaud des stagiaires.

0% (avis)

Taux de validation de la formation

Issus des résultats de l'atteinte des objectifs par les stagiaires (Acquis et En cours d'acquisition).

Non renseigné



Gwladys FLAGEUL

FORMATRICE PRÉVENTION SANTÉ & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL (burn-out, stress, fatigue chronique, santé mentale, équilibre pro/perso,...)

Equilibrium

Pour GAGNER en PERFORMANCE, je forme vos équipes à la PRÉVENTION PROFESSIONNELLE, un véritable PILIER de la SANTÉ DE VOTRE ENTREPRISE !



☎ 07.82.08.22.33
✉ gflageul@gmail.com

Adresse postale : 20 Allée de la Maison Rouge 44 000 Nantes
Site web : <https://gwladysflageul.fr/>
LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/gflageul/>

Biographie

Plus de 15 ans de carrière comme manager en marketing au sein de grands groupes et 12 ans d'entrepreneuriat :

- je sais l'importance d'avoir des équipes qui s'épanouissent au travail,
- je comprends qu'elles ne trouvent pas toujours aisé de conjuguer vie professionnelle & vie personnelle,
- je connais leurs difficultés pour gérer leur stress et leur fatigue, prises dans une volonté de bien faire tout en se mettant à risque,
- ...

En tant que formatrice spécialisée dans la prévention de la santé et du bien-être en milieu professionnel, naturopathe & praticienne en techniques de relaxation, j'aide les entreprises à agir auprès de leurs équipes pour gagner en performance et en efficacité.

Diplômes et formations

2025 : Certificat de compétences en entreprise « Exercer la mission de formateur en entreprise » (CCI Nantes-St Nazaire)

2023 : Certificat de « Naturopathe » (Koréva, Brunoy, partenaire du Syndicat des Professionnels de la Naturopathie)

2024 : Certificat de « Maître praticienne en Hypnose Ericksonienne » (Psynapes, Rennes)

2010 : Certificat d'« Animatrice de Spa de luxe », spécialisée en techniques de relaxation (EMA, Reims)

1998 : Bachelor de Commerce spécialisée en marketing, entrepreneuriat, management stratégique (Mc Gill University, Montréal)



L'OUVRE-BOÎTES

Coopérative d'Activité et d'Emploi - Pôle formation
20, allée de la Maison Rouge 44000 Nantes



www.corymbe.coop

Téléphone : 02 28 21 65 10
Courriel : contact@corymbe.coop

Nos CGV : www.corymbe.coop/cgv/

Enregistré auprès du préfet de la Région Pays-de-la-Loire
N° de déclaration d'activité : 52 44 04429 44
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État