

Gestion du stress
et équilibre professionnel

Gestion du stress et équilibre professionnel

Description : Cette formation vous permet d'acquérir des outils concrets pour faire face au stress en milieu professionnel : surcharge de travail, délais serrés, pression des résultats, interlocuteurs exigeants. Elle combine des techniques de gestion des priorités, de communication et de relaxation pour renforcer votre résilience et votre efficacité au quotidien.

Elle intègre aussi la prévention du stress, l'organisation personnelle et des pratiques favorisant un meilleur équilibre de vie, afin d'instaurer un climat de travail plus serein, plus motivant et durablement performant.

Conçue pour s'adapter à chaque secteur d'activité, elle aide les professionnels à transformer leurs habitudes, à mieux gérer la pression et à préserver leur énergie dans un environnement exigeant.

Le public concerné : Managers et responsables d'équipe
. Collaborateurs soumis à des exigences élevées.
Professionnels en contact régulier avec des clients ou des partenaires

Les prérequis : Pas de prérequis.

Les objectifs :

- ✓ Développer ses compétences pour gérer efficacement le stress
- ✓ Optimiser son organisation et sa gestion du temps pour un meilleur équilibre
- ✓ Améliorer sa communication et ses interactions professionnelles

La durée : 7 heures (une journée), modulable sur demande jusqu'à 14 heures.

Le délai d'accès : 3 semaines à compter de la réception de la demande.

AZUR ACTION, 26 Avenue des Acacias, 06500 Menton - SIRET : 934 787 714 00013 - R.C.S de Nice
Société par actions simplifiée (Société à associé unique) au capital de 5 000,00 Euros.
Déclaration d'activité n° : 93061152406 enregistrée auprès du préfet de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur
(Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État)
contact@azuraction.fr - 09 88 34 81 10– www.azuraction.fr

Le programme :

- ✓ Comprendre les mécanismes du stress : origines, déclencheurs et réactions qu'il génère.
- ✓ Identifier ses sources de stress personnelles et professionnelles grâce à des outils d'autoévaluation, et reconnaître les signaux d'alerte pour mieux les anticiper.
- ✓ Adopter des stratégies de communication et des pratiques adaptées pour prévenir le stress dans des environnements exigeants.
- ✓ Favoriser un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, en tenant compte des spécificités de son secteur d'activité.

L'accessibilité : Pour toute demande liée à une situation de handicap, contacter notre référente handicap, Céline Villain (contact@azuraction.fr – 09.88.34.8110), afin d'adapter les modalités pédagogiques et techniques. Cette référente est également notre interlocutrice pour la prévention et le traitement des violences sexistes et sexuelles, du harcèlement et des discriminations.

Les moyens pédagogiques et techniques :

- ✓ Formation en présentiel (distanciel possible sur demande, avec émargement électronique et suivi de la participation effective de chaque stagiaire).
- ✓ Méthode pédagogique adaptée en fonction des besoins et des stagiaires.
- ✓ L'intervenant utilisera son ordinateur et son vidéoprojecteur si besoin.
- ✓ Formation réalisable dans les locaux de l'entreprise ou dans des locaux à proximité de l'entreprise.

Notre engagement qualité : Chez AZUR ACTION, la qualité de nos formations est au cœur de notre engagement. Notre organisme est certifié Qualiopi (certification délivrée par Qualitia). La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivante : actions de formation. Nous faisons intervenir exclusivement un formateur qualifié, expert dans son domaine.

Les dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats :

- ✓ Feuille de présence.
- ✓ QCM en début et fin de formation pour mesurer les acquisitions.
- ✓ Mise en pratique, quiz, jeux, ateliers réflexifs et tout autre dispositif jugé pertinent peuvent être mis en place.

AZUR ACTION, 26 Avenue des Acacias, 06500 Menton - SIRET : 934 787 714 00013 - R.C.S de Nice
Société par actions simplifiée (Société à associé unique) au capital de 5 000,00 Euros.
Déclaration d'activité n° : 93061152406 enregistrée auprès du préfet de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur
(Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État)
contact@azuraction.fr - 09 88 34 81 10– www.azuraction.fr

Nature de la formation : Formation non certifiante : elle ne délivre ni certification, ni diplôme. Un certificat de réalisation est remis à chaque stagiaire en fin de formation.
Ce format court et sur mesure nous permet d'adapter le contenu aux réalités de votre entreprise et de vous offrir des compétences immédiatement opérationnelles, dans le cadre de votre plan de développement des compétences.

Les tarifs :

- ✓ Formation individuelle ou pour 2 personnes : Tarifs sur demande – contactez-nous pour une offre personnalisée !
- ✓ 3 stagiaires : 399 € net par stagiaire (TVA non applicable, art. 261-4-4° a du CGI).
- ✓ Vous souhaitez former plus de 3 personnes ? Contactez-nous afin d'étudier ensemble des conditions adaptées à vos besoins !

Le financement : Cette formation peut être financée directement par votre entreprise, par votre OPCO (salariés) ou par votre fonds d'assurance formation (travailleurs non salariés), sous réserve d'accord de prise en charge. Elle n'est pas éligible au CPF.

Indicateurs qualité :

- ✓ Formation nouvelle, pas encore dispensée : aucune évaluation disponible à ce jour. Les indicateurs de résultats (satisfaction et recommandation) seront publiés après les premières sessions, avec leur mode de calcul.

Contactez-nous : contact@azuraction.fr – 09 88 34 81 10
Mise à jour : 15/10/2026

AZUR ACTION, 26 Avenue des Acacias, 06500 Menton - SIRET : 934 787 714 00013 - R.C.S de Nice
Société par actions simplifiée (Société à associé unique) au capital de 5 000,00 Euros.
Déclaration d'activité n° : 93061152406 enregistrée auprès du préfet de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur
(Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État)
contact@azuraction.fr - 09 88 34 81 10– www.azuraction.fr