



Conseil, formations SQVT
Uptimum85@gmail.com
06 75 27 32 70

PARCOURS DE FORMATION : LUTTER CONTRE LE STRESS AU TRAVAIL	PRESENTIEL INTRA OU INTER	DUREE : 2 JOURS SOIT 14 HEURES	TARIF EXONERE DE TVA (article 293B du CGI) : SUR DEVIS OU CONVENTION
---	--------------------------------------	---	---

OBJECTIFS DE FORMATION : Comprendre les enjeux du stress et du mal-être au travail. Savoir préserver son équilibre et sa santé au travail.

Formation dispensée par Anita BARATHON-GUIBERT, Consultante - formatrice SQVT (*santé et qualité de vie au travail*)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Définir le stress au travail : approches biologiques, approches psychologiques, stress professionnel, burnout - épuisement professionnel
- Mesurer le stress (échelles de mesure) et évaluer les modes de fonctionnement face au stress (contraintes vs ressources)
- Comprendre les liens entre le stress et les risques psychosociaux : facteurs de risques, risques et atteinte à la santé
- Appréhender les principales conséquences du stress au travail : pour les salariés, pour les entreprises

CONTENU

- Le stress, les sources du stress, ses conséquences sur la santé
- Aborder et expérimenter des outils pour mesurer et lutter contre le stress au travail
- Comprendre l'équilibre entre le mal-être, la souffrance et le bien-être
- Les différentes formes de souffrance au travail : conflits, violences, le harcèlement

PUBLIC CONCERNE : Avoir pour projet d'améliorer le stress et les conditions de travail

PRE-REQUIS : toutes personnes volontaires et appelées à participer à une action de régulation et de prévention

EI UPTIMUM - Conseil, formation – Anita BARATHON-GUIBERT- 1 rue de Nantes -
85620 ROCHESEVIERE - Tél 06 75 27 32 70 – N° de Siret : 53419910400041 –
NAF 7022Z- Certificat QUALIOPi N° 540001
Déclaration d'activité NDA N° 52 85 02586 85 enregistrée auprès du Préfet de Région de Pays de la Loire
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat -



Conseil, formations SQVT
Uptimum85@gmail.com
06 75 27 32 70



Personne en situation de handicap : Notre organisme peut vous offrir des possibilités d'adaptation et/ou de compensations spécifiques si elles sont nécessaires à l'amélioration de vos apprentissages sur cette formation. Contacter le référent handicap : Anita BARATHON-GUIBERT au 0675273270 ou uptimum85@gmail.com.

- **Moyens pédagogiques** : Méthodes participatives et actives
 - **Moyens techniques** : salle équipée (tables, chaises, vidéoprojecteur et paper board)
 - **Modalités d'évaluation des compétences** : exercices pratiques, mises en situation, débriefes, questionnaires d'évaluation (début et fin de formation)
 - **Modalités d'accès** : contacter Anita BARATHON-GUIBERT au 0675273270 ou uptimum85@gmail.com.
 - **Délai d'accès** : Minimum 30 jours pour la mise en œuvre, action inter ou intra entreprise, initiée par l'employeur ou le salarié, soit avec l'accord de l'employeur, soit à l'initiative du salarié.
 - **Organisation** : dates et lieu à convenir, en fonction des besoins et des disponibilités.
 - **Nombre de participants / session** : 2 mini, 8 maxi.
- UPTIMUM ne dispose pas de locaux d'accueil de public. Lorsqu'il est convenu qu'UPTIMUM a en charge la fourniture de la salle de formation, elle s'engage à fournir une salle conforme à la réglementation en vigueur en matière de sécurité et d'accessibilité. Lorsque le lieu et la salle de formation sont mis à disposition par le client, celui-ci s'engage à mettre à fournir une salle conforme à la réglementation en vigueur en matière de sécurité et d'accessibilité.
- **INDICATEURS DE SATISFACTION 2025** : taux de recommandation 100 %, note de satisfaction globale 9/10

MAJ 30/03/2026

EI UPTIMUM - Conseil, formation – Anita BARATHON-GUIBERT- 1 rue de Nantes -
85620 ROCHESERVIERE - Tél 06 75 27 32 70 – N° de Siret : 53419910400041 –
NAF 7022Z- Certificat QUALIOPi N° 540001
Déclaration d'activité NDA N° 52 85 02586 85 enregistrée auprès du Préfet de Région de Pays de la Loire
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat -