



GABRIEL ACCT
De l'accompagnement à la transformation

PROGRAMME DE FORMATION

Prévenir le stress au travail : comprendre, renforcer ses ressources, savoir alerter

OBJECTIF GÉNÉRAL

Permettre aux participants de repérer les facteurs de stress de leur situation de travail et leurs propres signaux d'alerte, de mobiliser des stratégies d'adaptation, et de signaler une situation à risque aux bons interlocuteurs, afin de préserver leur santé au travail.

Niveau de prévention : prévention secondaire des risques psychosociaux (RPS), en complément des actions sur l'organisation du travail.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Prérequis technique : venir avec un smartphone, une tablette ou un ordinateur pour répondre aux QCM d'entrée et de sortie en ligne (une version papier est prévue pour les participants qui n'en disposent pas). Un accès wifi est fourni pendant la formation.

PUBLIC

Tout public : salariés, managers, dirigeants, indépendants, souhaitant comprendre le stress lié à leur travail, mieux y faire face et savoir alerter quand une situation dégrade leur santé.

Groupe de 6 à 12 participants.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Gabriel ACCT fait en sorte que tous ses lieux d'intervention soient accessibles aux personnes à mobilité réduite, dans la mesure de ses ressources, et en particulier à l'occasion de ses formations.

Pour tout autre type de handicap, le contact initial avant la prestation nous donne l'occasion d'étudier la possibilité de dérouler la formation dans des conditions de confort adaptées. Nous contacter au préalable pour analyser la faisabilité.

Référent handicap : Haïé GABRIEL – contact@gabriel-acct.com – 07 77 39 31 87



GABRIEL ACCT

De l'accompagnement à la transformation

DURÉE ET ORGANISATION DE LA FORMATION

Le volume horaire est de 14 heures, soit 2 jours de formation en présentiel (9 h 00 – 17 h 30).

Lieu : Le Mans pour les sessions inter-entreprises, dans les locaux du client pour les sessions intra-entreprise.

La formation se déroule en présentiel. Les fiches pédagogiques et le support de présentation sont mis à disposition des participants par un lien reçu par mail (téléchargement ou accès à un espace de formation en ligne).

TARIFS

- Inter-entreprise : 790 € net de taxe / personne
- Intra-entreprise (groupe de 6 à 8 personnes) : 2 490 € net de taxe
- Intra-entreprise (groupe de 9 à 12 personnes) : 3 190 € net de taxe

Tarifs nets de taxe : formation exonérée de TVA (rescrit fiscal obtenu par la coopérative).

Ajouter, le cas échéant, des frais de déplacement et d'hébergement.

DÉLAIS, MODALITÉS D'ACCÈS ET DE FINANCEMENT

Formation en présentiel : inscriptions possibles jusqu'à 1 mois avant la date du premier jour de formation.

Certification Qualiopi : la coopérative Let's Co Up by La Tribu est en cours de certification Qualiopi. Une fois la certification obtenue, la formation pourra être financée par un organisme habilité (ex : OPCO).

La demande de prise en charge est à réaliser par le client, au moins 30 jours avant le démarrage de la session (délai de traitement du financeur).

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

1. Comprendre le stress et repérer ses facteurs dans son travail

- 1.1 Évaluer son niveau de stress actuel et souhaité sur une échelle de 1 à 10
- 1.2 Identifier les 6 familles de facteurs de risques psychosociaux et repérer celles présentes dans sa situation de travail
- 1.3 Décrire les trois phases du stress selon Selye, les relier à ses propres réactions et repérer les signes d'épuisement professionnel

Let's Co_Up by La Tribu SAS CAE SCOP - <https://letsco-up.com/> 02 72 88 34 94

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°52720169272 auprès du préfet de région de Pays de La Loire. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

SIREN FR8882463230100019 - N° Agrément ESUS : 2017-0007/DRHAGI 20 02 2017 - Préfecture de la Sarthe.



GABRIEL ACCT

De l'accompagnement à la transformation

- 1.4 Identifier sa capacité maximale d'absorption du stress et distinguer les charges sur lesquelles il peut agir de celles qui relèvent de l'organisation du travail
- 1.5 Donner l'alerte : identifier ses interlocuteurs (manager, RH, médecin du travail, CSE) et formuler une alerte factuelle sur une situation de travail qui dégrade sa santé

2. Mobiliser des stratégies d'adaptation efficaces

- 2.1 Expliquer le modèle transactionnel du stress de Lazarus
- 2.2 Distinguer les stratégies de coping fonctionnelles des stratégies dysfonctionnelles
- 2.3 Classer une situation stressante selon sa zone d'impact et choisir la réponse adaptée : agir soi-même, en parler pour faire évoluer l'organisation, ou se ressourcer

3. S'appuyer sur ses émotions, ses besoins et ses valeurs

- 3.1 Nommer les émotions de base et leur fonction
- 3.2 Relier une émotion à un besoin satisfait ou non satisfait
- 3.3 Élaborer un plan d'action pour satisfaire ses besoins au travail
- 3.4 Identifier ses valeurs professionnelles prioritaires et repérer les situations de conflit de valeurs

4. Organiser son temps pour réduire la pression

- 4.1 Formuler une définition du temps et citer les principales lois du temps
- 4.2 Repérer ses principales sources de perte de temps, dont celles qui relèvent de l'organisation du travail
- 4.3 Utiliser la to-do liste, la done liste, la méthode Pomodoro et la matrice d'Eisenhower pour organiser et prioriser ses tâches

5. Se ressourcer et construire son plan d'actions

- 5.1 Pratiquer en autonomie au moins trois techniques de respiration, de méditation ou de visualisation
- 5.2 Élaborer son plan d'actions de prévention : actions personnelles, points à remonter sur l'organisation du travail et interlocuteurs à solliciter

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Jour 1 – Repérer les facteurs de stress de son travail, savoir alerter et y faire face

Matin : comprendre le stress et repérer ses facteurs dans son travail

- Accueil, recueil des attentes et QCM d'entrée en formation
- Échelle du stress : positionnement de son niveau de stress réel et idéal (de 1 à 10)
- Santé au travail et risques psychosociaux : les 4 types de RPS et les 6 familles de facteurs de risques (INRS)
- Les stressseurs de sa situation de travail
- Le stress selon Selye : alarme, résistance, épuisement ; atelier en sous-groupes « mes signaux d'alerte »
- Reconnaître les signes de l'épuisement professionnel et connaître les ressources

Let's Co_Up by La Tribu SAS CAE SCOP - <https://letsco-up.com/> 02 72 88 34 94

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°52720169272 auprès du préfet de région de Pays de La Loire. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

SIREN FR8882463230100019 - N° Agrément ESUS : 2017-0007/DRHAGI 20 02 2017 - Préfecture de la Sarthe.



GABRIEL ACCT

De l'accompagnement à la transformation

Après-midi : agir sur ce qui dépend de soi, savoir alerter et s'adapter

- Les 3 variables du stress et la capacité maximale d'absorption
- Atelier « ma bouteille du stress » : ce qui dépend de moi et ce qui relève de l'organisation du travail
- Savoir donner l'alerte : à qui s'adresser, comment formuler une alerte factuelle (rédaction en binôme à partir d'une situation)
- Le modèle transactionnel de Lazarus : pourquoi une même situation stresse l'un et pas l'autre
- Jeu en équipes : stratégies de coping fonctionnelles et dysfonctionnelles
- Atelier « impact / hors impact » : agir, en parler pour faire évoluer l'organisation, ou se ressourcer
- Se ressourcer, choisir sa première action, synthèse de la journée

Jour 2 – Émotions, besoins, valeurs, organisation du temps et plan d'actions

Matin : s'appuyer sur ses émotions, ses besoins et ses valeurs

- Retour sur le jour 1
- Les émotions, tableau de bord de nos besoins et de nos valeurs : la roue des émotions de Plutchik ; atelier émotions et sensations
- Les besoins : relier ses émotions à ses besoins ; atelier « mes besoins au travail » et plan d'action
- Les valeurs professionnelles et le conflit de valeurs ; atelier « mes valeurs professionnelles »

Après-midi : organiser son temps pour réduire la pression et construire son plan d'actions

- Atelier en binôme : définir le temps ; atelier « les 168 heures »
- Les 8 lois du temps (Parkinson, Pareto, Illich, Laborit, Carlson, Hofstadter, Murphy, Douglas), leurs antidotes et quiz
- Jeu de paires en équipes : les sources de perte de temps, les miennes et celles de l'organisation
- Les outils pour organiser et prioriser ses tâches : to-do liste, matrice d'Eisenhower, méthode Pomodoro, done liste
- Atelier « mon plan d'actions de prévention » : actions personnelles, points à remonter sur l'organisation du travail, interlocuteurs à solliciter
- QCM de sortie, bilan de la formation et questionnaire de satisfaction

Fil rouge des deux journées : avant chaque pause, un exercice pratique guidé de respiration, de méditation ou de visualisation (cohérence cardiaque, méditation, respiration au carré).

INTERVENANTE

Haiïe GABRIEL, consultante en organisation, intervient sur les trois niveaux de prévention des risques psychosociaux (primaire, secondaire et tertiaire).

Let's Co_Up by La Tribu SAS CAE SCOP - <https://letsco-up.com/> 02 72 88 34 94

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°52720169272 auprès du préfet de région de Pays de La Loire. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

SIREN FR8882463230100019 - N° Agrément ESUS : 2017-0007/DRHAGI 20 02 2017 - Préfecture de la Sarthe.



GABRIEL ACCT

De l'accompagnement à la transformation

- Master 2 en management des entreprises
- DU Médiation
- Formatrice certifiée
- Certification RNCP de niveau 7 « Coach consultant »
- Certificats professionnels FFP (CP FFP) : gestion du stress, gestion des conflits, coaching d'organisation et préparation mentale

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Méthodes pédagogiques utilisées :

- méthode expositive : apports courts et illustrés (risques psychosociaux et facteurs de risques INRS, Selye, Lazarus, Plutchik, lois du temps), jamais plus de 15 à 20 minutes d'affilée
- méthode interrogative : tours de table, quiz, questionnements en groupe
- méthode démonstrative : présentation puis pratique guidée des techniques de respiration, de méditation et des outils de gestion du temps
- méthode active : ateliers individuels, en binôme et en sous-groupes, jeux pédagogiques en équipes, rédaction d'une alerte, travail sur les situations réelles des participants, chacun repartant avec ses propres productions (bouteille du stress, plan d'actions)

Moyens et supports : salle de formation équipée (vidéoprojecteur, paperboard, accès wifi) ; support de présentation projeté ; supports d'atelier utilisés pendant la formation (fiche individuelle de suivi, roue des émotions, jeux de cartes pédagogiques) ; fiches pédagogiques, une par notion clé, et support de présentation mis à disposition des participants par un lien reçu par mail.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES CONNAISSANCES

- Positionnement à l'entrée : QCM en ligne et échelle du stress (réel / idéal)
- Pendant la formation : quiz, jeux et productions en atelier (bouteille du stress, rédaction d'une alerte, plan d'actions de prévention)
- À la sortie : même QCM qu'à l'entrée, pour mesurer la progression des acquis
- Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de jour 2
- À froid, un mois après : questionnaire d'évaluation envoyé par mail (nouveau positionnement sur l'échelle du stress, mise en œuvre du plan d'actions) et questionnaire de satisfaction

MODALITÉS DE SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de suivi de formation et certificat de réalisation sont délivrés à l'issue de chaque session.

La formation n'est pas inscrite dans un parcours de formation certifiante/diplômante.

Let's Co_Up by La Tribu SAS CAE SCOP - <https://letsco-up.com/> 02 72 88 34 94

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°52720169272 auprès du préfet de région de Pays de La Loire. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

SIREN FR8882463230100019 - N° Agrément ESUS : 2017-0007/DRHAGI 20 02 2017 - Préfecture de la Sarthe.



GABRIEL ACCT

De l'accompagnement à la transformation

INDICATEURS DE RÉSULTATS

Formation nouvelle (programme d'octobre 2026) : aucune session n'a encore été réalisée. Les indicateurs de résultats (nombre de stagiaires, taux de satisfaction, progression entre le QCM d'entrée et le QCM de sortie) seront publiés à l'issue des premières sessions, puis mis à jour après chaque session.

Nous contacter :

Gabriel ACCT – Haïé GABRIEL
LET'S CO_UP by La Tribu
10 rue du Dr Leroy
72000 LE MANS
07 77 39 31 87
contact@gabriel-acct.com
gabriel-acct.com

Programme mis à jour le 15 octobre 2026