

FORMATION EN LIGNE

« Gérer le stress et l'anxiété au travail »

Des outils concrets pour mieux les gérer chez vous et chez vos collaborateurs

Programme en vigueur au 01/01/2026

Intitulé de la formation	E-learning « Gérer le stress et l'anxiété au travail »
Prérequis	Correspondre au public visé
Public visé	Managers, futurs managers, chefs d'équipes, dirigeants, professionnels des Ressources Humaines
Objectifs /Aptitudes et compétences pédagogiques	Objectif : Cette formation vise à améliorer sa posture managériale par une meilleure gestion de soi et une meilleure prévention des risques psychosociaux liés au stress et à l'anxiété Compétences et aptitudes développées à l'issue de la formation : - Intégrer une grille de lecture différentielle de la peur, du stress et de l'anxiété basée sur les techniques issues de la troisième vague des thérapies cognitivo-comportementales (TCC). - Identifier les symptômes du stress psychologique, prévoir les comportements associés, les gérer à titre personnel et relationnel. - Comprendre les deux états d'esprit (automatique/ adaptatif) et s'entraîner à basculer volontairement de l'un à l'autre. - Expérimenter plusieurs types d'exercice afin de composer sa propre « trousse à outils » antistress et anti-anxiété.
Durée de la formation	2h30 de contenu vidéo en e-learning + 30 minutes d'exercices audios Pour la formule VIP, se rajoute : 1 profil personnalisé de stress (20 minutes) + simulateur interactif (3 heures) Pour la formule Premium, se rajoute : 5 heures en RDV individuel En bonus : 1 heure de webinar mensuel avec accès aux replays en illimité.
Modalités d'accès	Après inscription en ligne, le stagiaire aura accès automatiquement à : - Espace de formation en ligne avec : E-learning + fichiers audios + supports PDF à télécharger - Espace webinaires - Questionnaire et simulateur en ligne (formule VIP) - Visioconférences pour les RDV individuels (formules PREMIUM)
Délai d'accès	Immédiat après règlement en ligne
Tarifs	Formule E-learning: 129 € TTC (107,50 € HT) Formule VIP : 297€ TTC (247,50 € HT) Formule PREMIUM : 1497 € TTC (1247,50 € HT)

#HUMANAGERS est un site de formations e-learning développé par :

CLEMENT BERGON SAS – 1060 CHEMIN TERRAILLOU, 31470 CAMBERNARD – SIRET : 830 366 878 00031
TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR 93 830366878 - NDA : 76310935231 - APE : 8230Z

Contact	Clément Bergon Téléphone : +337 68 34 00 49 Mail : clement@clement-bergon.com
Méthodes mobilisées	• Site internet de e-learning en accès illimité comprenant : ○ 10 vidéos de formation (2h30) ○ Exercices audios ○ Supports de formation téléchargeable ○ 1 webinaire par mois de réponses aux questions + interventions d'experts • Pour la formule VIP se rajoutent : ○ Un profil de stress de 24 pages ○ Accès à un logiciel d'expérience immersive en ligne • Pour la formule PREMIUM se rajoutent : ○ 5 heures d'accompagnement individuel par Patrick COLLIGNON en visioconférence
Modalités d'évaluations	QCM de validation des acquis à l'issue de chaque module (70% de réponses justes pour accéder au module suivant)
Programme	Module 1 : Peur, Stress, anxiété • La fonction principale de notre cerveau : la survie. • Lien entre les trois thématiques. • Les Idées reçues sur le stress. 1. La maladie du siècle, vraiment ? 2. Stress of life : quand la biologie et la physique s'entrechoquent 3. Bon stress et mauvais stress : point de vue scientifique. • Aucune situation n'est stressante en soi. • Apprendre à respirer. Fiches exercice. • Cohérence cardiaque • Lister les situations de peur / stress / anxiété. Module 2 : La peur • Les émotions selon P. Ekman. • La peur, une émotion fonctionnelle ou dysfonctionnelle. • Le lien entre peur et stress. • Les quatre peurs fondamentales chez l'être humain. • La peur est un choix. Fiches exercice. • Gérer la peur comme Bruce Lee • Exercice guidé (audio) : se créer un refuge / une protection Module 3 : Le stress • Le stress, un événement contagieux. • L'impossibilité de réfléchir sous stress. • Stress psychologique et stress physique. • Un danger pour notre système de valeur. • Les facteurs de stress universels. • Le choix du stress.

- Stress = stressueur X stressabilité.

Fiches exercice.

- Qu'est-ce qui est touché chez vous en cas de stress psychologique ?

Module 4 : L'anxiété

- Quand les émotions sont rationalisées.
- Une pensée peut-elle générer une émotion ?
- La pensée crée la réalité.
- La métaphore du bus.
- Les pensées limitantes.
- La boucle anxiété, peur, stress.
- Comment mieux gérer ses pensées ?
- Ne crois pas tout ce que tu penses.
- L'inversion des « oui, mais... »

Fiches exercice.

- Les pensées alternatives.

Module 5 : Le stress en mode Fuite

- L'éloge de la fuite.
- Symptômes du stress de Fuite.
- Un mécanisme d'évitement.
- Conseils de gestion du stress de Fuite.
- Exercice d'ancrage.

Fiche récapitulative des symptômes et de la gestion.

Module 6 : Le stress en mode Lutte.

- La puissance du stress de Lutte.
- Symptômes du stress de Lutte.
- Quand les arguments font mal.
- Tout le monde a raison ?
- Conseils de gestion du stress de Lutte.

Fiche récapitulative des symptômes et de la gestion.

Module 7 : Le stress en mode Paralysie.

- Stress de Paralysie et manque d'énergie.
- Lien entre stress de Paralysie et burn-out.
- Phase d'alarme, phase de résistance, phase d'épuisement.
- Les moments de flow.
- Symptômes du stress de Paralysie.
- Conseils de gestion du stress de Paralysie.

Fiche récapitulative des symptômes et de la gestion.

Module 8 : Le modèle transactionnel du stress

- Le modèle de Lazarus et Faulkman.
- Les 3 étages de la fusée du stress.
- Les systèmes de coping.
- Gérer les pressions interne et externe.
- L'adéquation entre exigences et moyens.

	• Changer de stratégie d'action. Fiches exercice. • Etablir une stratégie écologique d'action pour ne plus se laisser bernier... • Factualiser le delta entre les paroles et les actes • Métacommuniquer • Désamorcer votre culpabilité. Module 9 : Système1, système 2. • Les réactions automatiques. • La bibliothèque d'expérience. • Les stratégies d'adaptation. • Les 6 questions magiques. • Exercices de relativisation. • Exercices de multiplication des points de vue. Fiche récapitulative des questions magiques. Exercice. • Exercice guidé (audio) : l'acceptation Module 10 : Déployer sa stratégies antistress et anti-anxiété • La stratégie globale : rappel des différents points. • Changer son rapport au stress et devenir acteur. • Fixed mindset et growth mindset. • Le stretching mental. • Les réflexes de déstress-minute. • Le conseil d'administration personnel. • Les activités de flow. • Le cerveau face à la réalité et à la fiction : la visualisation. Fiches exercice. • Le pack aventure.
Accessibilité aux personnes handicapées	En cas de situation de handicap, une étude de faisabilité sera faite afin de proposer une formation adaptée. Référent Handicap : Clément BERGON