



Formation en entreprise
Gestion du stress

Prévenir les Risques Psycho-Sociaux

Améliorer l'ambiance au travail

Préserver la santé mentale

Réduire l'absentéisme



En partenariat avec

eose

TRAVAILLER CONFIANT



Epidémie de stress

En consultation privée comme en entreprise, le constat est sans appel. Le stress, bien que depuis longtemps identifié et connu pour ses effets délétères sur la santé si non régulé, reste une problématique majeure en termes de santé publique.

Apprendre à l'identifier, le réguler et le prévenir nous garantit bien-être psychique, santé physique, relations apaisées. Et au sein de l'entreprise, une ambiance propice à la réussite collective, tout en favorisant un sentiment de bien-être et de sécurité pour chacun.

Une stratégie gagnant / gagnant

Pour répondre à cet enjeu, j'ai conçu une formation au plus proche des besoins des individus comme des entreprises, dans une philosophie « gagnant / gagnant ».

Cette formation **Gestion du stress** vise les objectifs suivants :

- Prévention du surmenage et de l'épuisement professionnel
- Amélioration des performances individuelles et collectives
- Prévention des conflits
- Amélioration de la Qualité / Conditions de Vie au Travail
- Fidélisation du personnel
- Réduction de l'absentéisme

Marion Nussbaumer
Thérapeute et formatrice
The Creative Company



Mon partenaire

Inspirée par le dynamisme et les valeurs portées par cette entreprise, j'ai souhaité me rapprocher du cabinet EOSE, dirigé par Matthieu PETIT, pour diffuser cette nouvelle offre.

Précurseurs sur les questions de Qualité de vie et de prévention des risques psycho-sociaux, nous travaillons main dans la main pour proposer aux acteurs locaux et nationaux des formations efficaces.



EOSE, cabinet de conseil créé en 2016, a pour mission d'accompagner les entreprises dans l'ensemble de leurs démarches de prévention et de qualité de vie au travail. Nous proposons une approche globale qui permet d'optimiser les performances des entreprises tout en préservant leur capital humain.

Les valeurs qui nous animent :

- **Humanité** : Nous collaborons avec nos clients dans des sentiments partagés de respect, de considération, de bienveillance, d'empathie et d'entraide.
- **Adaptabilité** : Nous nous adaptons en tenant compte des besoins de nos clients et de leurs salariés, tant sur le plan humain que sur le plan financier.
- **Fiabilité** : Nous mettons tout en œuvre pour atteindre les objectifs fixés en respectant les moyens définis.
- **Opérationnalité** : Notre objectif est de rendre utilisables et praticables par nos clients, nos outils et nos méthodes.

Matthieu Petit
Président Fondateur
EOSE





Gestion du stress

Publics concernés

Les dirigeants et managers...

... qui souhaitent prévenir leur santé physique et mentale et améliorer leur performance grâce un stress régulé

... qui ont compris l'évidence du lien entre qualité de vie au travail et développement durable de l'entreprise

Les salariés...

... qui souhaitent développer leurs compétences personnelles tout en préservant leur capital santé

... qui cherchent des outils pour prévenir ou traiter des situations difficiles au travail

Les membres des CSE et les représentants du personnel...

... investis sur la qualité de vie et la santé au travail





Gestion du stress

Les objectifs et la méthode

A l'issue, les participants auront appris à :

- Identifier leur niveau de stress et ses conséquences physiques, psychiques et comportementales
- Réguler le niveau de stress par des pratiques simples et efficaces
- Prévenir un stress excessif et inadapté, délétère aux plans personnel, relationnel et professionnel

La méthode d'apprentissage

- Une formule participative au plus proche des besoins des stagiaires, où les participants seront pro-actifs.
- Des pratiques simples de régulation basées sur la PNL, la psychologie positive, la pleine conscience et l'art thérapie.





Gestion du stress

Le contenu / 1 journée de formation

PARTIE 1 – Comprendre pour mieux gérer

On apprend ce qu'est le stress, quel est son rôle au quotidien et comment il fonctionne. Puis on pose un diagnostic sur notre niveau de stress.

Qu'appelle-t-on le stress ?

- Fonction et manifestation du stress : s'il existe, c'est qu'il a un rôle à jouer !
- Stress et émotions : quels liens / quelles différences ?
- Le stress = problème ? Quand le stress devient délétère

Identifier son niveau de stress

- Identifier mon niveau de stress et ses déclencheurs
- Le stress dans mon corps : prendre conscience des manifestations et tensions

PARTIE 2 – Réguler et prévenir

Une partie consacrée aux techniques permettant de diminuer son niveau de stress à court, moyen et long terme, dans une optique de prévention de la santé physique et mentale.

Réduire son niveau de stress

- Les clés pour agir sur le stress : les leviers principaux
- Exercices pratiques en groupe, basés sur la respiration, la visualisation, la méditation.

Prévenir le stress de manière pérenne

- Agir sur mon mode de vie : les différents plans sur lesquels je peux intervenir
- Au quotidien : que puis-je changer pour prévenir mon stress ? Vers un plan d'action personnalisé.

Gestion du stress

Modalités financières

INTER ENTREPRISE

Module sur une journée

A partir de 400 € HT

INTRA ENTREPRISE

Module sur une journée

Sur devis

Possibilité de prise en charge par les OPCO ou le FIFPL.
Dates de sessions disponibles sur les sites :

marion-nussbaumer.com, rubrique >> Formation
eosefrance.com rubrique >> Formation & E-learning





Contact et information

Marion Nussbaumer
Thérapeute et formatrice
marion-nussbaumer.com

Adresse mail : bonjour@marion-nussbaumer.com
LinkedIn : [Marion Nussbaumer | LinkedIn](#)
Téléphone : 06 38 84 20 74



l'humain au cœur