

# Gestion du Stress

CEGOS SWISS. ONE ESSENTIAL AT A TIME.



## Pourquoi ?

**La gestion du stress n'est pas seulement une question de confort personnel, il s'agit aussi de gagner en efficacité et en bien-être dans le domaine professionnel.**

Face à la dynamique de la vie professionnelle, la gestion du stress n'est pas seulement un objectif personnel, mais une compétence cruciale qui influence à la fois le bien-être de l'individu et l'efficacité globale de l'organisation.

Notre parcours de formation offre à vos collaborateurs une occasion privilégiée de combler le fossé entre les choix personnels et les objectifs professionnels, en leur fournissant des outils pratiques pour gérer le stress de manière à améliorer leur efficacité et à promouvoir un environnement de travail plus sain.

En maîtrisant les techniques de gestion du stress, les individus peuvent déployer leur plein potentiel, conduisant à une plus grande satisfaction et à un meilleur épanouissement au travail. En définitive, ils contribuent à une atmosphère de travail plus positive et à une culture plus saine au sein de l'organisation.

## Pour qui ?

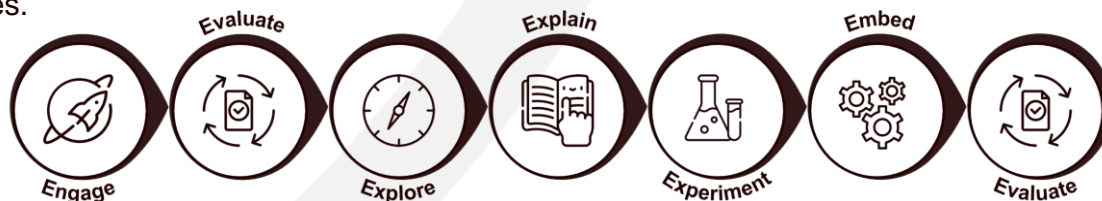
Tous les membres de l'organisation.

## Bon à savoir :

Selon le rapport **Gallup sur le lieu de travail en 2022**  
**44 %** des personnes interrogées à travers le monde **souffrent quotidiennement d'un stress important au travail.**

## Learning Framework de Cegos

Tous nos parcours de formation sont conçus suivant un modèle pédagogique holistique et dynamique qui permet d'aboutir à un apprentissage allant au-delà de la simple prise de conscience des compétences et des aptitudes.



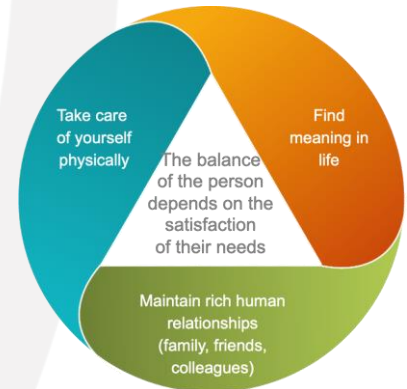
**Chaque parcours engage les apprenants au-delà des savoirs, permettant un apprentissage progressif, pour explorer, expérimenter et ancrer leur apprentissage, afin de transformer les compétences en performance.**

## À l'issue de ce parcours de formation, vos collaborateurs seront capables de :

- Développer une stratégie de gestion du stress personnalisée, adaptée à chaque besoin et à chaque contexte professionnel.
- Comprendre la relation entre les valeurs personnelles, l'environnement de travail et les déclencheurs de stress.
- Acquérir des outils et des techniques pratiques pour gérer et réduire efficacement le stress.
- Améliorer la capacité à favoriser une atmosphère de travail positive et à contribuer à une culture d'entreprise plus saine.
- Mettre en œuvre des pratiques de gestion du stress qui non seulement sont bénéfiques pour eux, mais qui ont également un impact positif sur leurs collaborateurs et sur l'ensemble du lieu de travail.

**#MAKINGADIFFERENCE**

## Un modèle éprouvé :



## Digital learning :

- [Handling stress](#)
- [Understand how you deal with stress](#)

## Modalités :



Parcours blended learning accessible dans notre [LearningHub](#).



L'animation des workshops peut se faire **en présentiel et/ou en virtuel**, selon vos besoins et ceux de vos collaborateurs.

## Durée totale : 14h d'apprentissage



**6 heures** de formation synchrone.



**8 heures** de self-learning et de mise en pratique.

**REF: SMN**

[www.cegos.ch](http://www.cegos.ch) | [info@cegos.ch](mailto:info@cegos.ch)

« Tout est une question de trouver notre équilibre personnel. »

**#TIL**

Today I Learned