CENTRE DE FORMATION DÉMO
1 rue de l'Exemple, 75000 Paris

Gestion du stress au travail

Programme de formation, référence STRESS-7H, mis à jour le 18 novembre 2026

En bref

Durée	7 heures, soit 1 jour(s)
Modalité	distanciel
Type de reconnaissance	Formation non certifiante : elle ne délivre aucune certification enregistrée au Répertoire national des certifications professionnelles (RNCP) ni au Répertoire spécifique (RS), et ne confère par elle-même aucun droit à la poursuite d'études.
Tarif	490,00 € HT, TVA non applicable (article 261, 4, 4° a du CGI)

Objectifs

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

- Reconnaître ses signaux de stress
- Mettre en place deux routines de récupération
- Poser un cadre avec son équipe

Public visé

Tout public

Prérequis

Aucun

Avant l'inscription, nous vérifions avec vous que la formation correspond à votre besoin et à votre niveau (échange ou questionnaire de positionnement).

Contenu

Comprendre (3,5 h)

Mécanismes, signaux, facteurs du poste de travail.

Agir (3,5 h)

Respiration, pauses, priorisation, demande d'aide.

Modalités de déroulement

Formation à distance, en classe virtuelle animée en direct par un formateur. Il n'y a pas de module en autonomie ni de séquence asynchrone : chaque séquence à distance se déroule en direct, en présence du formateur, et fait l'objet du même suivi de présence qu'une séquence en présentiel. Il faut un ordinateur équipé d'une caméra et d'un micro, et une connexion internet stable. Une assistance technique et pédagogique est joignable à contact@demo.emily.example, avec une réponse sous 2 jours ouvrés.

Moyens pédagogiques et techniques

Classe à distance, ateliers en sous-groupes, carnet de bord.

Encadrement

La formation est animée par un formateur choisi pour son expérience du sujet et sa pratique de la formation d'adultes. Référent pédagogique : Sam Exemple.

Suivi et évaluation

- **Suivi de la présence :** feuille d'émargement signée à chaque séance par les participants et le formateur, et, pour les séances à distance, émargement électronique et données de connexion.
- **Évaluation des acquis :** Auto-positionnement avant et après, attestation de fin de formation.
- **Évaluation de la satisfaction :** questionnaire en fin de formation, puis quelques mois après.
- **Documents remis :** certificat de réalisation et attestation de fin de formation.

Modalités et délais d'accès

Inscription jusqu'à 7 jours avant la session. Lien de connexion envoyé avec la convocation.

Pour vous inscrire : contact@demo.emily.example ou 01 00 00 00 00.

Financement

Contactez-nous pour étudier les financements possibles selon votre situation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Sous-titres à la demande. Toute situation de handicap est étudiée avant l'entrée.

Pour étudier ensemble les aménagements possibles, contactez notre référent handicap : Alex Exemple, handicap@demo.emily.example.

Nos résultats

Résultats de l'ensemble des formations du centre, du 1er octobre 2025 au 30 septembre 2026 : 10 stagiaires formés, satisfaction 78 % (9 réponses), assiduité 95 %, abandon 0 %, réussite 80 %. Le mode de calcul de chaque indicateur est publié sur notre page Nos résultats.

Nos indicateurs de résultats sont publiés sur https://demo.emily.xqria.fr/nos-resultats

Exactitude de l'information

Cette communication ne comporte aucune mention de nature à induire le public en erreur sur l'accès à la formation, son contenu, ses modalités pédagogiques, ses modalités de financement, les droits qu'elle ouvre ou l'absence de droits qu'elle ouvre à la poursuite d'études.

Contact

Centre de formation Démo, 1 rue de l'Exemple, 75000 Paris

01 00 00 00 00, contact@demo.emily.example, https://demo.emily.xqria.fr CENTRE DE FORMATION DÉMO, SIRET 000 000 000 00000 (numéro fictif), déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 00 00000 00 (numéro fictif) auprès du préfet de la région Île-de-France. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Centre de démonstration : personnes, numéros et dossiers sont inventés.