

*Programme de Formation*

# Gestion du Stress au Travail & Risques PsychoSociaux

*Formation dispensée en Intra entreprise*



**Notre mission :**  
vous transmettre les outils  
et le savoir-faire essentiels  
afin de libérer et optimiser  
pleinement les ressources  
internes de vos  
collaborateurs.

## HUMANISME

Au-delà des techniques et des savoir-faire, nous avons à cœur de partager le savoir-être indispensable à toute relation d'aide.

## PRAGMATISME

Nous attachons une grande importance à la dimension pratique. Les outils, les savoir-faire, les méthodologies enseignés sont destinés à une utilisation de terrain.

## PASSION

Notre équipe de formateurs est composée de praticiens passionnés par leur métier, qui transmettent leur riche expérience et leur maîtrise approfondie de l'approche EMDR.

Sensalys vous propose un ensemble de formations pragmatiques, à taille humaine, centrées sur la pratique et encadrées par des professionnels expérimentés. L'accent est mis sur des mises en situation réelles et des expériences concrètes, pour accéder à un ressenti professionnel authentique.

Au-delà des simples protocoles, Sensalys transmet un véritable savoir-être et une méthodologie concrète, éprouvée sur le terrain.

## Révéléz votre potentiel grâce à Sensalys !

Devenez un professionnel formé et reconnu, capable d'accompagner vos clients vers un mieux-être durable.

Les approches proposées par Sensalys sont puissantes, conçues pour vous permettre de mieux comprendre et accompagner les difficultés humaines (émotions, blocages, souffrances psychiques), et ainsi aider vos clients à retrouver équilibre et clarté.



### Pour quelle raison choisir Sensalys ?

#### ↪ Des objectifs pragmatiques

Chaque formation est pensée pour transmettre des techniques concrètes et directement applicables en situation professionnelle. Vous apprendrez à accompagner efficacement les problématiques telles que le stress, les blocages émotionnels, l'anxiété, les phobies, ou encore les troubles liés à des vécus difficiles.

#### ↪ Une place prépondérante pour les exercices pratiques

Les mises en situation et les jeux de rôle sont au cœur des formations Sensalys. Tout est fait pour vous permettre de ressentir, expérimenter, et maîtriser les outils dans des conditions proches du réel, avec un accompagnement bienveillant, des retours personnalisés et des débriefings structurés.

### ↪ **Une taille humaine, une approche personnalisée**

Nous privilégions des groupes restreints pour garantir une formation de qualité et un suivi individualisé. Chaque participant bénéficie d'un accompagnement adapté à ses besoins et à son rythme.

### ↪ **Des formateurs expérimentés**

Nos formateurs sont des praticiens de terrain, reconnus pour leur expertise et leur pédagogie. Ils partagent leurs expériences concrètes et enrichissent la formation de cas vécus et de conseils pratiques.

### ↪ **Des moyens pédagogiques**

Entretiens individuels, cours détaillés, exercices, documentation complète, échanges en groupe, supervision : tout est pensé pour favoriser l'intégration des apprentissages dans une dynamique vivante et rigoureuse.

## **Prêt à vous lancer ?**

*Inscrivez-vous dès maintenant à l'une de nos formations  
et rejoignez notre communauté de professionnels engagés.*



# Les points forts de la formation

## Gestion du stress au travail

Aucune compétence préalable n'est requise, facilitant ainsi l'accessibilité pour tous vos collaborateurs. Elle garantit un impact durable grâce à un suivi post-formation efficace. Enfin, elle renforce la posture managériale avec un coaching individuel dédié aux managers.

### Objectifs de la formation

Fournir des outils pratiques pour gérer efficacement les situations complexes.

Améliorer la qualité de vie au travail grâce à des techniques de relaxation et de concentration profonde.

Développer des compétences managériales pour un accompagnement optimal des équipes.

### Avantage salarié

En choisissant notre accompagnement, vous investissez dans un programme unique qui transforme vos collaborateurs en acteurs autonomes de leur bien-être, tout en renforçant la performance globale de votre organisation.



### Pourquoi choisir cette formation

- **Personnalisation** : Adaptée aux besoins spécifiques de chaque entreprise, avec des offres modulables selon les attentes des participants.
- **Accessibilité** : Les techniques enseignées ne nécessitent aucun matériel particulier ni compétence préalable.
- **Impact mesurable** : Suivi post-formation pour garantir l'ancrage des apprentissages dans la durée.
- **Valeur ajoutée managériale** : Coaching individuel pour les managers, afin de renforcer leur posture face aux défis du stress au travail.

## Structure du Programme

Trois offres distinctes, selon les besoins de votre entreprise :

# Offre «Essentiel»



### Objectif :

Une approche condensée pour comprendre les Risques Psychosociaux (RPS), acquérir des stratégies cognitives simples et apprendre à mieux gérer le stress au quotidien.

Module	Description	Durée
<b>Module 1 : Comprendre les RPS</b>	Introduction aux RPS, identification des stresseurs et impacts	1.5 heures
<b>Module 2 : Stratégie de Prévention</b>	Stratégies cognitives pour gérer le stress et les pensées automatiques	1.5 heures
<b>Module 3 : Techniques d'autorégulation</b>	Techniques de gestion du stress, relaxation, et gestion des émotions	4 heures



### Pour qui ?

Cette offre est idéale pour les entreprises souhaitant initier rapidement leurs équipes aux fondamentaux de la prévention du stress et renforcer leur autonomie émotionnelle.

# Offre «Equilibre»



## Objectif :

Approfondir la compréhension des Risques Psychosociaux (RPS) et développer des stratégies concrètes grâce à des ateliers pratiques de restructuration cognitive et de gestion émotionnelle.

Module	Description	Durée
<b>Module 1 : Comprendre les RPS</b>	Introduction aux RPS, identification des stressors et impacts, avec ateliers d'étude de cas.	0.75 jour
<b>Module 2 : Stratégie de Prévention</b>	Stratégies cognitives pour gérer le stress et les pensées, ateliers pratiques de restructuration cognitive.	0.75 jour
<b>Module 3 : Techniques d'autorégulation</b>	Techniques de gestion du stress, relaxation, et gestion des émotions.	1.5 jour



## Pour qui ?

Cette offre est idéale pour les entreprises souhaitant aller plus loin dans l'accompagnement de leurs équipes, en alliant théorie et mise en pratique concrète.

# Offre «Excellence»



## Objectif :

Fournir un parcours approfondi de gestion du stress avec un volet spécifique dédié aux managers, alliant théorie, pratique, autorégulation et coaching individuel sur mesure.

Module	Description	Durée
<b>Module 1 : Comprendre les RPS</b>	Introduction aux RPS, identification des stresseurs et impacts	0.75 jour
<b>Module 2 : Stratégies de Prévention</b>	Stratégies cognitives pour gérer le stress et les pensées automatiques	0.75 jour
<b>Module 3 : Techniques d'autorégulation</b>	Techniques de gestion du stress, relaxation, et gestion des émotions	1.5 jour
<b>Module 4 : Coaching pour Managers</b>	Coaching individuel sur mesure pour renforcer les compétences managériales face au stress	6 à 10 séances d'1 heure



## Pour qui ?

Parfait pour les entreprises souhaitant aller au bout de la démarche de qualité de vie au travail, en accompagnant aussi bien les collaborateurs que les responsables d'équipe.

## Approche et Méthodologie pédagogiques

- 1. Techniques de recentrage et de relaxation dynamique** pour apaiser les tensions rapidement.
- 2. Exercices d'auto-ancrage et de gestion des émotions** pour développer une autonomie durable face au stress.
- 3. Méthodes de concentration et de visualisation guidée** favorisant un état de calme et de clarté mentale.

## Modalité d'inscription

### ✓ Formations sur mesure avec Sensalys

Sensalys conçoit des formations personnalisées, adaptées à vos besoins spécifiques et à vos objectifs professionnels.

Pour toute demande de devis ou pour échanger autour d'un projet de formation sur mesure, contactez-nous à : [info@sensalys.fr](mailto:info@sensalys.fr)

Découvrez notre univers et nos offres sur : [www.sensalys.fr](http://www.sensalys.fr)

## Des formateurs praticiens expérimentés

Nos formations sont assurées par plusieurs formateurs certifiés, tous sélectionnés pour leur expertise et leur expérience dans le domaine.

Selon les sessions, l'intervenant peut varier, tout en garantissant la même qualité d'accompagnement.





**SENSALYS SAS**

29 rue Raymond Poincaré - 68250 ROUFFACH

Votre contact : François Gillet : 06 40 32 12 16 | [info@sensalys.fr](mailto:info@sensalys.fr)

