



Formation courte

## Gestion du stress et des émotions au travail

Cette formation vise à développer des compétences concrètes pour repérer les mécanismes du stress au travail, comprendre le lien entre pensées-émotions-corps-comportements, et expérimenter des outils étayés scientifiquement (dont des pratiques issues de la pleine conscience) afin de répondre de manière plus ajustée aux situations professionnelles stressantes. Elle propose ainsi des repères de compréhension, de l'auto-observation guidée et des mises en pratique de stratégies de régulation transférables au quotidien professionnel.

La démarche est pragmatique et progressive : les outils et techniques sont accessibles à toutes et à tous et adaptables à différents contextes professionnels. Elle alterne apports théoriques ciblés, exercices d'auto-positionnement, apprentissage de la méditation de pleine conscience, et échanges interactifs pour permettre l'appropriation des concepts et outils proposés.

### Objectifs :

- ✓ Comprendre les mécanismes de base du stress (déclencheurs, réponses physiologiques, cognitives et comportementales) et distinguer stress aigu et stress chronique.
- ✓ Identifier ses principaux signaux personnels de stress (corps, émotions, pensées, comportements) et ses situations professionnelles à risque.
- ✓ Comprendre le rôle des émotions et des pensées automatiques (ruminant, anticipation, interprétations) pour prévenir l'escalade du stress.
- ✓ S'approprier et appliquer des techniques brèves de régulation du stress et des émotions.

### Programme - 1<sup>er</sup> jour

- Le stress et ses effets (stress aigu/stress chronique)
- Le stress au travail : stressseurs professionnels fréquents et situations à risque
- Émotions et stress : repérage et rôle des émotions dans l'alerte et la réaction
- Réactions habituelles et stratégies d'adaptation face au stress
- Entraînement attentionnel (pleine conscience) : pratiques guidées progressives et applications brèves

### Programme - 2<sup>e</sup> jour

- Retour d'expérience : obstacles, ajustements, conditions de réussite au travail
- Régulation du stress et des émotions : consolidation des pratiques et intégration au quotidien professionnel
- Plan de mise en pratique à court terme (routine brève, repères de suivi, adaptation aux contraintes de travail)

## DATES

Prochainement

en présentiel

### PUBLIC

- Professionnels en activité avec ou sans fonctions managériales
- Tout public en ressentant la nécessité, sans prérequis

### LIEU

Université de Lorraine, site de Metz (île du Saulcy)

### DUREE

2 journées de 7h

### TARIF

420 € / personne extérieure  
370 € / partenaire Centre Pierre Janet

## INTERVENANT

### Lionel STRUB

Docteur en psychologie, psychologue de la santé au travail, enseignant-chercheur à l'École des Psychologues Praticiens, formé aux interventions basées sur la pleine conscience dont le programme MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy).

## CONTACT

Centre Pierre Janet

Pôle Formation

03.72.74.83.32

[cpj-formation@univ-lorraine.fr](mailto:cpj-formation@univ-lorraine.fr)

[www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)



Conditions Générales de Vente