

# Stress et performance

## Prévention des risques psychosociaux



📍 Formation **INTER** : à Alès / Nîmes / Montpellier  
Formation **INTRA** : dans vos locaux

🕒 1 journée / 7h



Le stress professionnel est reconnu comme un risque psychosocial et inscrit dans le Code du travail (article L. 4121-2). De nombreuses études quantifient le stress au travail, ce sont des indicateurs de suivi. Sur le terrain, chaque entreprise est unique, chaque situation et contexte sont à prendre en compte. Le "plus" de cette formation : allier performance et gestion du stress.

### Objectif

Cette formation vous donne les moyens d'optimiser votre efficacité professionnelle grâce à une meilleure connaissance de vos rythmes physiologiques. Connaître ses ressources et ses contraintes permet de mieux gérer les situations de stress et de conflits.

### Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne :  
- dépassée par une mauvaise gestion du stress  
- soumise à un stress intense- souhaitant prévenir les méfaits du stress  
- souhaitant être performante sans subir de stress chronique

### Évaluation

- Positionnement en amont de la formation
- Évaluation à chaud et à froid 3 mois après la fin de la formation.
- Attestation de fin de formation

### Formatrices

Leila Saouli, formatrice consultante en risques psycho-sociaux et qualité de vie au travail

### Contact

Leila Saouli  
06 81 12 66 22

### Programme

1/ Reconnaître les signes de stress de votre corps

2/ Identifier votre cycle biologique

3/ Acquérir des connaissances pratiques en chrono-nutrition

4/ Apprendre à quantifier votre temps de récupération

Dates, nous consulter

Tarif sur devis

### Informations complémentaires

Groupe de 4 à 12 personnes  
Suivi personnalisé à froid 3 mois après pour évaluer l'impact de la formation sur vos pratiques

