



CORPOBOXE

Pour qui ?

- Pour tous les collaborateurs, quel que soit le poste ou le niveau d'ancienneté, souhaitant mieux gérer le stress au travail, prévenir les risques psychosociaux et renforcer leur bien-être.
- Les entreprises soucieuses d'améliorer la qualité de vie au travail (QVT) et de réduire les absences liées aux RPS
- Accessible à tous, avec une attention particulière aux personnes en situation de handicap (adaptation sur demande via contact : remy@corpoboxe.fr)

L'expertise de nos intervenants

Nos formateurs sont psychologues, experts en QVCT et en prévention des Risques Psychosociaux (RPS), ayant une large expérience auprès de publics variés. Chacun adapte la pédagogie au contexte et aux enjeux réels de vos équipes. Des apports scientifiques, une approche bienveillante et la mise en pratique participative garantissent une formation impactante, utile et durable.

POURQUOI CETTE FORMATION ?

Le stress chronique et la pression professionnelle impactent largement le bien-être, la motivation et la performance.

Une bonne gestion du stress améliore la qualité de vie au travail, diminue l'absentéisme, favorise la collaboration et renforce la résilience individuelle et collective.

Faites du bien-être psychologique une ressource pour l'entreprise !

OBJECTIFS CLES

- Identifier les sources individuelles et organisationnelles du stress
- Comprendre les mécanismes et signaux d'alerte du stress
- Découvrir des techniques efficaces de régulation : respiration, auto-évaluation, gestion des pensées, organisation du travail
- Développer la résilience face aux situations stressantes et renforcer son bien-être au quotidien

LES BENEFICES POUR VOS EQUIPES

- Diminution du stress ressenti, meilleur équilibre émotionnel et gain de motivation
- Meilleure cohésion et ambiance d'équipe : plus d'écoute, moins de tensions
- Amélioration de la concentration, de la créativité et de la performance au quotidien
- Prévention des risques d'épuisement professionnel et augmentation du sentiment de sécurité psychologique

LES BENEFICES POUR L'ENTREPRISE

- Réduction des absences et du turn-over liés au stress et aux RPS
- Image employeur renforcée : une politique RSE humaine et valorisante
- Respect des obligations légales sur la prévention des risques psychosociaux
- Développement d'un climat social apaisé, propice à la fidélisation des talents



CORPOBOXE



FORMATION
GESTION DU
STRESS AU
TRAVAIL

PRÉSERVEZ LE MENTAL DE
VOS EQUIPES AVEC
CORPOBOXE



Apprenez à vos équipes à gérer leur stress, renforcer leur bien-être et prévenir les risques psychosociaux.

Pour plus de sérénité, de performance et de cohésion au quotidien.



NOTRE PROGRAMME

1. Introduction à la gestion du stress professionnel
2. Comprendre les mécanismes, sources et signaux du stress
3. Auto-évaluation : reconnaître son niveau de stress
4. Repérer les facteurs de stress individuels et collectifs
5. Découvrir et expérimenter des techniques anti-stress (respiration, relaxation, hygiène de vie, organisation, appui social)
6. Changer sa perception et prendre du recul dans les situations stressantes
7. Etablir son plan d'action anti-stress durable
8. Atelier participatif, cas pratiques et échanges de bonnes pratiques
9. Evaluation finale et remise d'attestation de participation

NOS OBJECTIFS

- Sensibiliser aux sources et impacts du stress professionnel.
- Former concrètement à des techniques de gestion du stress efficaces.
- Développer l'autonomie pour renforcer durablement le bien-être et la résilience au travail.

CONTACT & INSCRIPTION

+33 6 88 72 89 92

Remy Charara,
Responsable de la
formation

contact@corpoboxe.fr

www.corpoboxe.fr

FORMATION
GESTION DU
STRESS AU
TRAVAIL

PRÉSERVEZ LE MENTAL DE
VOS ÉQUIPES AVEC
CORPOBOXE

Accessible et sur-mesure

Notre formation est adaptée aux personnes en situation de handicap (PSH). Si vous avez des besoins spécifiques, nous sommes là pour y répondre !

Tarification

Tarification sur devis après analyse du besoin et des adaptations, en vous rendant sur notre site rubrique contact ou par mail ou téléphone.

contact@corpoboxe.fr
www.corpoboxe.fr



Durée & délai d'accès : 7H3 en une ou deux sessions, adaptation spécifique possible sur demande, inscription obligatoire 30 jours avant la formation.



Supports pédagogiques : Livret de la formation, exercices guidés, jeux de rôle, partages d'expérience.



Évaluation : Quizz pré-pratique & QCM en fin de formation



Attestation de formation remise à la fin du parcours