

## Gestion du stress et du bien-être professionnel

CATEGORIE : C

### Vue d'ensemble

Domaine(s) d'activité professionnel dans lequel(s) est utilisé la certification :

Transverse : ■ **Tous secteurs d'activité**

Code(s) NAF : —

Code(s) NSF : **415z**, **310**

Code(s) ROME : **K1103**

Formacode : **33054**

Date de création de la certification : **01/03/2015**

Mots clés : **RELATIONS SOCIALES**,  
**Developpement personnel**, **BIEN-ETRE**,  
**GESTION DU STRESS**

### Identification

Identifiant : **3630**

Version du : **28/06/2018**

### Références

Consensus, reconnaissance ou recommandation :

Formalisé :

- [Rapport au gouvernement : La transformation numérique de l'économie française - Novembre 2014](#)

Non formalisé :

- [Programme gouvernemental « Transition-numérique » \(lancé en 2012\)](#)

### Descriptif

#### Objectifs de l'habilitation/certification

La certification vise à la maîtrise du stress individuel et collectif dans l'entreprise et à l'accroissement du bien-être au travail.

#### Lien avec les certifications professionnelles ou les CQP enregistrés au RNCP

- Aucun

#### Descriptif général des compétences constituant la certification

La certification recouvre dix compétences-clés :

Identifier les mécanismes d'apparition du stress en contexte de travail

Identifier ses propres indicateurs de stress à l'aide des bons outils d'analyse

Désamorcer les spirales de pensées stressantes liées au travail

Prévenir le stress grâce à la visualisation de son propre fonctionnement mental

Utiliser les disciplines reconnues pour améliorer son bien-être professionnel

Développer son intelligence émotionnelle en accord avec son environnement de travail

Gommer le stress en équilibrant sa balance ressources/contraintes

Pratiquer la méditation pour améliorer sa gestion du stress

Communiquer et favoriser le bien-être professionnel au sein de son équipe

### Public visé par la certification

Tous publics

Favoriser le bien-être au travail par des initiatives ludiques et interactives

## Modalités générales

La formation conduisant à la certification est entièrement digitalisée. Le parcours, équivalent à 20 heures de contenu en formation classique, est étalé sur quatre semaines et comprend :

Des vidéos pédagogiques

Des activités de mise en pratique et simulations

Des ressources complémentaires (articles, outils, modèles, ...)

Des forums de discussion

Des classes virtuelles avec l'expert

Les outils d'évaluation

Les participants ont des occasions très régulières d'échanger avec l'expert UNOW, par écrit ou en direct grâce aux classes virtuelles. Ils sont accompagnés dans leur montée en compétence, en contact étroit avec l'équipe pédagogique chargée d'animer la formation et de suivre leur progression.

## Liens avec le développement durable

niveau 2 : certifications et métiers pour lesquels des compétences évoluent en intégrant la dimension du développement durable

## Valeur ajoutée pour la mobilité professionnelle et l'emploi

### Pour l'individu

La certification s'appuie sur les recherches les plus récentes en matière de gestion du stress professionnel. Les compétences acquises aident les salariés à maîtriser celui-ci dans des contextes de contraintes variés. Elles protègent celui-ci face aux situations de risque d'accidents de parcours et de perte d'emploi.

### Pour l'entité utilisatrice

Les compétences mises en œuvre sont déterminantes pour l'efficacité des collaborateurs et de l'organisation collective. Elles sont de nature à améliorer le climat général de l'entreprise. La certification s'inscrit ainsi dans le plan global de prévention des risques sociaux et humains. La certification est délivrée à l'issue de sessions de formation en ligne qui peuvent être suivies sur le temps de travail.

## Evaluation / certification

### Pré-requis

Pas de pré-requis.

### Compétences évaluées

Evaluation de la totalité des dix compétences-clés :

Identifier les mécanismes d'apparition du stress en contexte de travail

Identifier ses propres indicateurs de stress à l'aide des bons outils d'analyse

Désamorcer les spirales de pensées stressantes liées au travail

Prévenir le stress grâce à la visualisation de son propre fonctionnement mental

### Centre(s) de passage/certification

- UNOW 22, rue Chapon  
75003 PARIS

Utiliser les disciplines reconnues pour améliorer son bien-être professionnel  
Développer son intelligence émotionnelle en accord avec son environnement de travail  
Gommer le stress en équilibrant sa balance ressources/contraintes  
Pratiquer la méditation pour améliorer sa gestion du stress  
Communiquer et favoriser le bien-être professionnel au sein de son équipe  
Favoriser le bien-être au travail par des initiatives ludiques et interactives

*Niveaux délivrés le cas échéant (hors nomenclature des niveaux de formation de 1969)*

Pas de niveau.

---

La validité est Permanente

**Possibilité de certification partielle :** non

Matérialisation officielle de la certification :

Certificat de compétences

## Plus d'informations

### *Statistiques*

Moyenne de 200 certifiés par an.

### *Autres sources d'information*

<https://www.unow.fr>