

## PROGRAMME DE FORMATION

### "GESTION DU STRESS"

#### Objectifs de la formation :

- Comprendre le stress et son impact – Analyser le stress sur les plans biologique, émotionnel et relationnel pour mieux le gérer.
- Appliquer des techniques rapides de gestion du stress – S'exercer à des méthodes efficaces pour réduire le stress en situation professionnelle.
- Identifier les leviers de la collaboration – Reconnaître les facteurs favorisant une collaboration réussie.

#### PUBLIC CONCERNÉ :

Tout public salarié

#### PRÉ-REQUIS :

Aucun

#### POSITIONNEMENT :

Echanges par mails, téléphone ou rencontre physique.

#### MODALITÉS D'ORGANISATION :

Durée : 7 h en Présentiel

Horaires : 9 h 00 – 12 h 30 / 13 h 30 – 17 h 00.

Dates de la formation : à définir ensemble.

#### COÛT DE LA FORMATION :

1 200,00 € / personne ou  
2 800,00 € groupe 12 pers max

Financement OPCO possible.

[Trouvez le vôtre !](#)

\*Organisme non soumis à la TVA, Art. 261.4.4 a du Code général des Impôts

#### Contenu :

##### 1. Comprendre le stress et son impact

- Analyser le fonctionnement du stress sur le plan biologique : les réactions physiologiques face au stress (hormones, système nerveux, etc.).
- Identifier l'impact émotionnel du stress : angoisse, frustration, anxiété et leur influence sur la performance.
- Comprendre les conséquences relationnelles du stress : tensions, conflits, manque de communication et affectation des relations professionnelles.

##### 2. Appliquer des techniques rapides de gestion du stress

- Techniques de relaxation : respiration profonde, relaxation musculaire, visualisation.
- Méthodes de gestion émotionnelle : gérer les pensées négatives, restructuration cognitive.
- Stratégies comportementales : pauses actives, gestion du temps, ajustement des priorités pour réduire la pression.

#### Modalités pédagogiques :

- Présentiel synchrone
- Méthode interrogative afin que les participants soient acteurs de leur formation et assimilent en mettant en pratique de suite les enseignements.

#### Modalités d'assistance technique :

- Possibilité nous joindre par téléphone ou mail.

#### Modalités de positionnement :

- Positionnement en 2 étapes :
- Contact avec les entreprises pour connaître le besoin des inscrits, leur poste, niveau de compétences. Tour de table en arrivant en formation.

#### Modalités d'évaluation :

- Évaluation des acquis via un questionnaire en amont de la formation dès l'inscription.
- Évaluation des acquis aussi lors de la définition des objectifs au démarrage de la formation.

Évaluation finale via un questionnaire après chaque séquence et en fin de formation.

#### Moyens techniques :

- Vidéos explicatives, Exercices de mise en pratique.