

Gestion du Stress

Programme détaillé · Formation intra-entreprise

DURÉE
2 jours

EFFECTIF
12 max

MODALITÉ
Intra-entreprise

■ Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress (causes et conséquences).
- Explorer des pistes de résolution pour gérer les causes et conséquences du stress.
- Faire baisser son état de stress sur le court et le long terme.

■ Compétences visées

- ✓ Maintenir un niveau de stress acceptable pour être efficace.
- ✓ Identifier les états de stress dépassés et trouver des pistes de solutions applicables.

■ Programme détaillé

● Jour 1 - Identifier les déclencheurs et leurs conséquences

- › Qu'est-ce que le stress ? (causes et conséquences)
- › Identifier les causes : drivers, interprétations, exercices
- › Identifier les conséquences : niveau de stress ressenti, exercices en groupe

● Intersession (1 mois)

- › Lectures proposées
- › Observation des déclencheurs du stress au quotidien

● Jour 2 - Mieux gérer son stress avec les autres

- › Retour d'expérience individuel
- › Analyse des facteurs déclencheurs vécus et pistes de solutions
- › Mieux gérer le stress causé par le contexte ou certains interlocuteurs
- › Exercices en sous-groupes : écouter activement, savoir dire non, négocier des délais, oser demander

Gestion du Stress

Programme détaillé · Formation intra-entreprise

DURÉE
2 jours

EFFECTIF
12 max

MODALITÉ
Intra-entreprise

Modalités pratiques

Prérequis	Aucun
Évaluation	QCM en fin de formation
Délais d'accès	3 semaines à 1 mois après acceptation du devis
Effectif maximum	12 participants
Tarif	1 600 € HT / jour + frais de déplacement sur justificatifs
Accessibilité PSH	Les situations de handicap sont abordées dès les premiers contacts client

Satisfaction stagiaires

Étude réalisée en 2025 sur les 8 dernières sessions (≈50 personnes).

96% très satisfaits

“ Ce qu'en disent les stagiaires

- « Techniques de relaxation, analyse des situations et techniques pour les gérer »
- « Pratique et mise en situation avec des cas et expériences personnelles »
- « Bonne ambiance, très intéressant, très positif »
- « Cette formation est très bien et adaptée à notre société »