



## ANTICIPER ET GÉRER SON STRESS INITIATION

A partir de 1250€ nets de taxes.

100% présentiel  
Mix Learning

Public visé : Tout public

Prérequis : Sans niveau spécifique

Accessibilité aux personnes handicapées  
Contactez-nous pour une étude de vos besoins.

### Prochaines sessions

#### AULNOY-LEZ-VALENCIENNES

SESSION 1 : 28, 29 avril et 5, 6 mai 2025

#### BEAUVAIS

SESSION 1 : 2, 3, 17 et 18 mars 2025

#### LENS

SESSION 1 : 27 mai, 3, 7 et 24 juin 2025

#### ROUBAIX

SESSION 1 : 18, 19, 25 et 26 mars 2025

#### SAINT-OMER

SESSION 1 : 6, 7, 27 et 28 février 2025

# 98%

DE TAUX DE  
SATISFACTION

# 60

ANNÉES D'EXISTENCE  
ET D'EXPÉRIENCE

# 450

FORMATIONS  
DISPONIBLES

### Objectifs

- Établir un diagnostic individuel
- Cerner ses modes préférentiels de fonctionnement, ses réactions comportementales et émotionnelles et leurs conséquences sur la tolérance au stress
- Identifier les principales sources de stress négatif et les tensions liées à la vie professionnelle et personnelle
- Analyser les résultats du diagnostic et élaborer un plan d'action
- Mettre en oeuvre des techniques simples pour gérer efficacement son stress.

### Les + de la formation

- Formation action permettant de travailler à partir de mises en situation concrètes
- Formation donnant des techniques simples et opérationnelles pour gérer son stress

Retrouvez toutes nos formations sur :

[laho-formation.fr](http://laho-formation.fr)

Document généré le 11/2024

BESOIN D'ÊTRE CONTACTÉ(E) POUR PLUS D'INFORMATIONS OU POUR UN DEVIS ?  
APPELEZ NOTRE CONSEILLER pour un premier entretien GRATUIT et SANS ENGAGEMENT.

 N° Vert **0 805 384 384** [formationcontinue@laho-formation.fr](mailto:formationcontinue@laho-formation.fr)





## ANTICIPER ET GÉRER SON STRESS INITIATION

### Contenu de la formation

Découpage par demi-journée :

#### 1. La perception du stress

Définition du stress Lister les situations stressantes (un événement positif peut également enclencher du stress...)

- Les évènements
- La charge de travail : phénomène de cumul

#### 2. La perception du stress (suite)

Identifier les sources de stress et les facteurs déclenchants

- Percevoir des menaces ou défis
- Résoudre la menace ou défi pour retrouver un « bien être »
- Se sentir dépourvu face à la menace ou face au défi

#### 3. La perception du stress (suite)

Prendre conscience de l'impact du stress sur ma personne et sur les autres

- Les effets physiques
- Les effets comportementaux

#### 4. Analyser les situations de stress

Les différentes phases du stress

- Savoir intervenir au bon moment pour mieux maîtriser ou traiter le stress

Les pièges à éviter stimulant le stress

- Isolement évitement
- Froideur rigidité
- Colère agitation





## ANTICIPER ET GÉRER SON STRESS INITIATION

### Contenu de la formation

#### 5. Analyser les situations de stress (suite)

Ce qui dépend de moi ce qui dépend des autres

- Faire le tri et se responsabiliser dans les situations de stress
- Quelle est ma part de pouvoir dans les situations de stress ?
- Quelle est l'énergie dépensée pour quels résultats ?

#### 6. Analyser les situations de stress (suite)

L'influence de la personnalité

- Mon type de personnalité : de l'explosive à l'intériorisante
- Les Pensées induisent des Emotions puis des Comportements et entraînent des Résultats
- Tempérer sa personnalité : points d'attention

#### 7. Construire des réflexes pour gérer le stress

Les techniques de réduction de l'inconfort psychologique

- L'analyse de son environnement et son positionnement par rapport à celui-ci
- La diminution de ses pensées et croyances stressantes
- La gestion de ses émotions
- Le développement d'une image positive de soi et le renforcement de la confiance en soi
- Le choix de comportements adaptés et affirmés ni inhibés ni agressifs

#### 8. Construire des réflexes pour gérer le stress (suite)

Les outils de réduction de l'inconfort physique

- Les impacts de l'hygiène de vie
- L'organisation de son espace de travail
- La gestion de son temps
- Les pratiques de méthodes simples de régulation du stress et de relaxation





## ANTICIPER ET GÉRER SON STRESS INITIATION

### Modalités, méthodes et outils pédagogiques

Mise en situation Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

### Résultats attendus

Chaque participant est capable

- Prendre conscience des effets induits par le stress : réactions corporelles et attitudes du participant face au stress
- Identifier ses facteurs de stress et repérer ses propres signaux d'alerte
- Acquérir des techniques de relaxation physiques et mentales: respiration, gestuelle, visualisation positive
- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée : Développer l'optimisme
- Savoir déconnecter et prendre du recul

### Modalités d'évaluation

Processus d'évaluation des acquis tout au long de la formation Evaluation de fin de formation individuelle par le formateur

### Modalités de financements

Cap Emploi, Entreprise, Opérateurs de Compétences (OPCO), Particulier, Pôle Emploi

### Intervenants

- Une équipe de consultants formateurs experts dans le domaine

