Laho
TERRE DE FORMATIONS
CCI HAUTS-DE-FRANCE

RH, MANAGEMENT, ENTREPRENEURIAT

NOUVEAUTÉ

FORMATION INTER-ENTREPRISES *

2 jours

Anticiper et gérer son stress

à partir de 780 € net de taxe par participant

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Établir un diagnostic individuel
- Cerners 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

PUBLIC VISÉ

Tout public

PRÉ-REQUIS

Sans niveau spécifique

AIDES AU FINANCEMENT **

Cap Emploi
Opérateurs de Compétences (OPCO)
France Travail
Entreprise

*** sous conditions*

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

100 % présentiel
Mix-learning

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

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

MODALITÉS D'ÉVALUATION

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

MODALITÉS D'ACCÈS

Bulletin d'inscription

ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Contactez-nous

** Toutes nos formations sont possibles en INTRA-ENTREPRISE (devis sur demande).*

97%
Taux de satisfaction en 2025

Document généré le 01/11/2026

Retrouvez toutes les informations sur
laho-formation.fr
N° Vert 0 805 384 384

FORMATION INTER-ENTREPRISES *

Anticiper et gérer son stress

2 jours

PROGRAMME DE LA FORMATION

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

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

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

- Les effets physiques
- Les effets comportementaux

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

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 ?

L'influence de la personnalité

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

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

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

CETTE FORMATION EST PROPOSÉE DANS NOTRE CENTRE DE :

LENS

Session 1 : 02, 09, 16 et 23 novembre 2026

Laho
TERRE DE FORMATIONS
CCI HAUTS-DE-FRANCE

Retrouvez toutes les informations
sur laho-formation.fr

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**