

**FORMATION INTER-ENTREPRISES \*****4 jours**

## Anticiper et gérer son stress - Initiation

**à partir de 1300 € net de taxe par participant****OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- 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 œuvre des techniques simples pour gérer efficacement son stress

**PUBLIC VISÉ**

Tout public

**AIDES AU FINANCEMENT \*\***

Cap Emploi  
Opérateurs de Compétences (OPCO)  
France Travail  
Entreprise

*\*\* sous conditions***MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

100% Présentiel  
Mix-Learning

**MODALITÉS D'ÉVALUATION**

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

**MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES**

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

**MODALITÉS D'ACCÈS**

Bulletin d'inscription

**ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP**

Contactez-nous

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

**PROGRAMME 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

**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'intérieurante
- 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

**CETTE FORMATION EST PROPOSÉE DANS NOS CENTRES DE :****AULNOY-LEZ-VALENCIENNES****LENS****ROUBAIX****SAINT-OMER**

## PROCHAINES SESSIONS

### AULNOY-LEZ-VALENCIENNES

Session 1 : 5, 12, 19 et 26 juin 2026

### LENS

Session 1 : 18, 26 mai, 1er et 8 juin 2026

### ROUBAIX

Session 1 : 23, 24 mars, 2 et 3 avril 2026

Session 2 : 19, 20, 26 et 27 novembre 2026

### SAINT-OMER

Session 1 : 16, 17 mars, 29 et 30 avril 2026

