



**FORMATION INTER-ENTREPRISES \***

**4 jours**

# Anticiper et gérer son stress - Approfondissement

**à partir de 1300 € net de taxe par participant**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Évaluer son stade actuel en matière de « stress » et les techniques mises en place sur le terrain depuis le module 1 (points acquis, en cours d'acquisition, non acquis, difficultés rencontrées, situations nouvelles...)
- Pour chaque type de relations (avec soi, avec les autres, avec l'environnement), Identifier les situations stressantes et les méthodes employées aujourd'hui pour y remédier
- Trouver de nouveaux comportements plus adaptés et les mettre en place sur le terrain
- Développer une « zen attitude » dans son quotidien et maintenir dans le temps

## 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).*

Retrouvez toutes les informations sur  
**laho-formation.fr**

**N° Vert 0 805 384 384**



## PROGRAMME DE LA FORMATION

## Découpage par demi-journée :

## 1. Appréhender la situation actuelle

- Quelles sont les notions que j'ai encore en mémoire ?
- Ou en suis-je avec mon efficacité relationnelle ma
- gestion des changements et mon positionnement au
- sein de l'équipe?
- Quelles situations me semblent difficiles à gérer
- aujourd'hui ?

## 2. Rappel du fonctionnement humain

- Jeux relationnels et techniques de repérages de ces derniers chez soi et les autres dans les différentes situations professionnelles

## 3. Optimiser la pertinence au niveau fond et forme de sa communication

- Être le relais efficace d'information : comment transmettre des consignes et demander ou refuser une demande auprès de ses interlocuteurs interne ou externe

## 4. Optimiser la pertinence au niveau fond et forme de sa communication (suite)

- Gérer l'agressivité et les conflits en restaurant des
- relations gagnant/gagnant et en donnant une image
- positive de soi à l'entreprise

## 5. Optimiser son positionnement dans un contexte de changement

- Appréhender les leviers freins et résistances vis-à-vis du changement chez soi et chez les autres

## 6. Optimiser son positionnement dans un contexte de changement (suite)

- Détecter le stade dans la gestion des besoins et la
- phase de changement chez soi et chez les autres pour
- comprendre les enjeux de la relation adapter sa
- communication et voire accompagner l'autre dans le
- changement

## 7. Optimiser son positionnement dans un contexte de changement (suite)

- Comment impulser le travail en équipe dans un contexte
- de changement ?

## 8. Mise en situation

## CETTE FORMATION EST PROPOSÉE DANS NOTRE CENTRE DE :

## LENS

Session 1 : 2, 9, 16 et 23 novembre 2026

Retrouvez toutes les informations  
sur [laho-formation.fr](https://laho-formation.fr)**Laho**  
TERRE DE FORMATIONS

CCI HAUTS-DE-FRANCE

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)