


## Spécial Cadres : Gérer son stress efficacement et pour longtemps

8 outils pour gagner en équilibre et en efficacité

 Présentiel ou en classe à distance



3 jours (21 h)  
+ activité à distance

Prix inter : 2.150,00 € HT

Réf.: G2204

Le stress prend naissance entre la sphère des choix et valeurs personnels et l'environnement du travail et ses objectifs professionnels. En ce sens, vouloir gérer son stress est une ambition délicate car personnelle, mais atteignable car il y a des solutions. Un stress trop important est une source réelle de perte de productivité et de mal être au travail. Réduire son stress dans son activité professionnelle c'est gagner en confort et en efficacité à son niveau et pour les autres. Cette formation "stress" vous le permet grâce aux outils choisis et à notre pédagogie impliquante mais pas stressante.

### A qui s'adresse cette formation ?



#### Pour qui

- Manager ou cadre confronté aux pressions et qui souhaite gagner en efficacité dans ces situations
- Pour les TAM et/ou collaborateurs nous vous recommandons la formation G2205



#### Prérequis

- Aucun.

### Programme

#### Avant la session

- La vidéo "J'y arriverai !"
- Un autodiagnostic pour identifier mes principales sources de stress
- Un premier outil pour gérer mon stress "5 antidotes pour déstresser"

#### En présentiel / A distance

#### 1 - Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte
  - Diagnostiquer ses niveaux de stress
  - Répondre à ses besoins pour diminuer le stress
- Mise en situation

Autodiagnostic et brainstorming : chaque participant comprend son propre rapport au stress

#### 2 - Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

- La "relaxation" pour être détendu

- La "maîtrise des émotions" pour garder son calme
  - Les "signes de reconnaissance" pour se ressourcer
- Mise en situation

Exercices pratiques encadrés

### 3 - Sortir de la passivité et agir positivement

- "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire
  - Les "positions de perception" pour prendre de la distance
- Mise en situation

Exercices de mises en situation

### 4 - Renforcer la confiance en soi

- Les "permissions" pour dépasser ses limites
  - Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi
- Mise en situation

Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées

### 5 - Définir et mettre en oeuvre sa stratégie de réussite

- Définir son plan de vie
  - Mettre au point sa méthode personnelle "antistress"
- Mise en situation

Mise en place pour chaque participant de sa stratégie de réussite à partir du bilan des 3 jours

#### Après la session

- Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines"



#### Les objectifs de la formation

- Appliquer sa stratégie de gestion du stress dans la durée
- Mieux gérer ses émotions en situations de stress
- Faire appel à ses ressources individuelles
- Récupérer rapidement



#### Evaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.



#### Les points forts de la formation

- Activités individuelles et personnalisables avec : la Smartpocket sur smartphone ; les programmes de renforcement "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.
- La qualité d'un programme de formation développé par Cegos (© Copyright Cegos).



## Dates et villes 2026 - Référence G2204



Dernières places disponibles



Session garantie

### A distance

du 12 janv. au 14 janv.

du 11 mars au 13 mars

du 5 mai au 7 mai

du 6 juil. au 8 juil.

du 7 sept. au 9 sept.

du 7 oct. au 9 oct.

du 4 nov. au 6 nov.

du 7 déc. au 9 déc.

### Paris

du 2 févr. au 4 févr.

du 4 mars au 6 mars

du 1 avr. au 3 avr.

du 5 mai au 7 mai

du 1 juin au 3 juin

du 17 juin au 19 juin

du 6 juil. au 8 juil.

du 19 août au 21 août

du 16 sept. au 18 sept.

du 7 oct. au 9 oct.

du 28 oct. au 30 oct.

du 18 nov. au 20 nov.

du 7 déc. au 9 déc.

### Lyon

du 2 févr. au 4 févr.

du 27 mai au 29 mai

du 2 sept. au 4 sept.

du 18 nov. au 20 nov.