

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.: G2205

Comment réduire et gérer son stress dans son activité professionnelle pour gagner en confort et en efficacité à son niveau et pour les autres ? Cette formation à la gestion du stress permet, grâce aux outils choisis et à notre pédagogie impliquante mais pas stressante, d'agir au service de son bien-être et de son efficacité. 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.

A qui s'adresse cette formation ?



Pour qui

- Responsable d'encadrement intermédiaire, agent de maîtrise, technicien, assistant(e) et secrétaire qui a besoin de gagner en efficacité dans les situations de tension
- Pour les cadres et/ou managers nous vous recommandons la formation "Spécial Cadres : Gérer son stress efficacement et pour longtemps" (G2204)



Prérequis

- Aucun.

Programme

Avant la session

- La vidéo "J'y arriverai !"
- Un autodiagnostic pour faire le point sur mon niveau actuel de confiance en moi
- Un premier outil pour développer l'estime de soi

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 reconnaissances" 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 le programme de renforcement "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- Documentation digitale accessible sur téléphone.
- 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 G2205



Dernières places disponibles



Session garantie

Paris

du 12 janv. au 14 janv.	du 8 juin au 10 juin	du 30 sept. au 2 oct.
du 23 févr. au 25 févr.	du 17 juin au 19 juin	du 7 oct. au 9 oct.
du 25 févr. au 27 févr.	du 24 juin au 26 juin	du 19 oct. au 21 oct.
du 25 mars au 27 mars	du 6 juil. au 8 juil.	du 16 nov. au 18 nov.
du 22 avr. au 24 avr.	du 17 août au 19 août	du 9 déc. au 11 déc.
du 26 mai au 28 mai	du 9 sept. au 11 sept.	du 16 déc. au 18 déc.

A distance

du 21 janv. au 23 janv.	du 20 juil. au 22 juil.	du 4 nov. au 6 nov.
du 25 févr. au 27 févr.	du 12 août au 14 août	du 18 nov. au 20 nov.
du 25 mars au 27 mars	du 31 août au 2 sept.	du 2 déc. au 4 déc.
du 22 avr. au 24 avr.	du 21 sept. au 23 sept.	du 16 déc. au 18 déc.
du 20 mai au 22 mai	du 7 oct. au 9 oct.	
du 17 juin au 19 juin	du 21 oct. au 23 oct.	

Lyon

du 25 févr. au 27 févr.	du 17 juin au 19 juin	du 25 nov. au 27 nov.
du 4 mai au 6 mai	du 7 sept. au 9 sept.	

Aix-en-Provence

du 18 mars au 20 mars	du 17 juin au 19 juin	du 7 oct. au 9 oct.
-----------------------	-----------------------	---------------------

Lille

du 1 avr. au 3 avr.

du 6 juil. au 8 juil.

du 12 oct. au 14 oct.

Toulouse

du 13 avr. au 15 avr.

du 9 sept. au 11 sept.

du 9 déc. au 11 déc.

Bordeaux

du 4 mai au 6 mai

du 7 sept. au 9 sept.

du 25 nov. au 27 nov.

Nantes

du 4 mai au 6 mai

du 14 sept. au 16 sept.

du 16 déc. au 18 déc.

Marseille

du 18 mai au 20 mai

du 16 sept. au 18 sept.

du 25 nov. au 27 nov.