

## Gérer son stress

Apprendre à se ressourcer et se remobiliser

 Présentiel ou en classe à distance



2 jours (14 h)

Prix inter : 1.590,00 € HT

Réf.: G7109

Comment mieux comprendre les mécanismes du stress et apprendre à se protéger des effets indésirables de la pression professionnelle ? Cette formation anti-stress permet d'acquérir très rapidement et simplement ses propres réflexes et habitudes pour se protéger des effets indésirables du stress, mais également des techniques pour récupérer physiquement et émotionnellement après un événement stressant.

### A qui s'adresse cette formation ?



#### Pour qui

- Cadre, manager, chef de projet, agent de maîtrise et technicien, assistant(e) et tout collaborateur exposés au stress professionnel et qui a besoin de s'en protéger



#### Prérequis

- Aucun.

### Programme

#### Avant la session

- La vidéo "j'y arriverai !"
- Un autodiagnostic pour identifier ses principales sources de stress
- Un premier outil pour gérer son stress

#### En présentiel / A distance

##### 1 - Évaluer ses facteurs de stress

- Comprendre les mécanismes du stress
- Diagnostiquer ses "stresseurs" et ses besoins
- Connaître les différents leviers de gestion du stress  
Mise en situation

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

##### 2 - Récupérer physiquement et émotionnellement

- La "relaxation" pour se détendre
- La "concentration" pour poser sa conscience
- L'activité physique pour relâcher

Mise en situation

Exercices pratiques encadrés

### 3 - Se protéger au quotidien

- Savoir dire "non" pour s'affirmer
- Maîtriser ses émotions et garder son calme
- Les "positions de perception" pour comprendre et accepter

Mise en situation

### 4 - Renforcer la confiance en soi

- Les "permissions" pour choisir le meilleur
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi
- Donner, demander et recevoir les "signes de reconnaissance"

Mise en situation

Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées

### Après la session



#### Les objectifs de la formation

- Faire face au quotidien à des situations stressantes
- Se ressourcer après l'évènement stressant



#### 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 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).
- 82% des participants à cette formation se sont déclarés satisfaits ou très satisfaits au cours des 12 derniers mois.



## Dates et villes 2026 - Référence G7109



Dernières places disponibles



Session garantie

### Paris

du 8 janv. au 9 janv.	du 8 juin au 9 juin	du 8 oct. au 9 oct.
du 26 janv. au 27 janv.	du 15 juin au 16 juin	du 12 oct. au 13 oct.
du 9 févr. au 10 févr.	du 25 juin au 26 juin	du 19 oct. au 20 oct.
du 23 févr. au 24 févr.	du 6 juil. au 7 juil.	du 26 oct. au 27 oct.
du 9 mars au 10 mars	du 20 juil. au 21 juil.	du 2 nov. au 3 nov.
du 23 mars au 24 mars	du 20 août au 21 août	du 9 nov. au 10 nov.
du 26 mars au 27 mars	du 1 sept. au 2 sept.	du 12 nov. au 13 nov.
du 9 avr. au 10 avr.	du 10 sept. au 11 sept.	du 26 nov. au 27 nov.
du 23 avr. au 24 avr.	du 14 sept. au 15 sept.	du 3 déc. au 4 déc.
du 27 avr. au 28 avr.	du 21 sept. au 22 sept.	du 10 déc. au 11 déc.
du 6 mai au 7 mai	du 28 sept. au 29 sept.	du 17 déc. au 18 déc.
du 26 mai au 27 mai	du 5 oct. au 6 oct.	

### A distance

du 15 janv. au 16 janv.	du 11 juin au 12 juin	du 8 oct. au 9 oct.
du 16 févr. au 17 févr.	du 25 juin au 26 juin	du 19 oct. au 20 oct.
du 5 mars au 6 mars	du 30 juil. au 31 juil.	du 29 oct. au 30 oct.
du 26 mars au 27 mars	du 10 août au 11 août	du 9 nov. au 10 nov.
du 13 avr. au 14 avr.	du 20 août au 21 août	du 23 nov. au 24 nov.
du 27 avr. au 28 avr.	du 3 sept. au 4 sept.	du 1 déc. au 2 déc.
du 11 mai au 12 mai	du 14 sept. au 15 sept.	du 8 déc. au 9 déc.
du 21 mai au 22 mai	du 24 sept. au 25 sept.	du 17 déc. au 18 déc.

### Nantes

du 5 févr. au 6 févr.	du 7 sept. au 8 sept.	du 17 déc. au 18 déc.
du 28 mai au 29 mai	du 22 oct. au 23 oct.	

### Lyon

du 19 févr. au 20 févr.

du 16 avr. au 17 avr.

du 1 juin au 2 juin

du 16 juil. au 17 juil.

du 14 sept. au 15 sept.

du 22 oct. au 23 oct.

du 10 déc. au 11 déc.

## Bordeaux

du 2 mars au 3 mars

du 22 juin au 23 juin

du 12 oct. au 13 oct.

## Lille

du 12 mars au 13 mars

du 15 juin au 16 juin

du 8 oct. au 9 oct.

du 6 mai au 7 mai

du 10 sept. au 11 sept.

du 12 nov. au 13 nov.

## Marseille

du 23 mars au 24 mars

du 18 juin au 19 juin

du 1 oct. au 2 oct.

## Strasbourg

du 23 mars au 24 mars

du 25 juin au 26 juin

du 9 nov. au 10 nov.

## Rouen

du 26 mars au 27 mars

du 29 juin au 30 juin

du 15 oct. au 16 oct.

## Montpellier

du 30 mars au 31 mars

du 18 juin au 19 juin

du 9 nov. au 10 nov.

## Rennes

du 7 avr. au 8 avr.  
du 25 juin au 26 juin

du 1 oct. au 2 oct.  
du 7 déc. au 8 déc.

## Toulouse

du 7 avr. au 8 avr.  
du 18 juin au 19 juin

du 12 oct. au 13 oct.  
du 17 déc. au 18 déc.

## Tours

du 9 avr. au 10 avr.

du 9 juil. au 10 juil.

du 1 oct. au 2 oct.

## Grenoble

du 27 avr. au 28 avr.

du 17 sept. au 18 sept.

du 10 déc. au 11 déc.

## Aix-en-Provence

du 29 avr. au 30 avr.

du 10 sept. au 11 sept.

du 17 déc. au 18 déc.