FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Maîtriser son stress

Le 11/11/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser sur la base d'exercices et techniques
- Mettre en place une stratégie afin de gérer ses états de stress personnels en situation professionnelle
- Adopter un comportement adapté face à une situation stressante pour conserver son efficacité professionnelle

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

JOUR 1

Matin

Connaître le stress : ses effets et ses méfaits

- Comprendre ce qu'est le stress et ce qu'il n'est pas : évolution de la conception du stress
- Distinguer stress aigu (ponctuel) et stress chronique pour mieux y faire face

Après-midi

Connaître le stress : ses effets et ses méfaits

- Découvrir les apports pratiques des neurosciences

JOUR 2

Matin

Dresser son bilan personnel

- Evaluer son niveau individuel de stress
- Identifier ses situations génératrices de stress
- Analyser ses réactions et ses limites

Après-midi

Dresser son bilan personnel

- Repérer ses propres signaux d'alarme en amont
- Identifier ses premières pistes d'amélioration
- Autodiagnostic de son niveau de stress ; identification individualisée des pistes de progrès

JOUR 3

Matin

Savoir réguler son propre stress

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

- Agir sur les différentes dimensions du stress et leurs conséquences sur le travail : physiologiques respiratoire et de visualisation, psychologiques, émotionnelles, relationnelles et sociales et comportementales

Après-midi

Mettre en place une stratégie personnelle de changement

- Définir son plan individuel d'amélioration et sa stratégie personnelle de gestion du stress au travail
- S'engager et suivre un code de conduite
- Se libérer de ses saboteurs intérieurs
- Élaboration d'un plan de progrès et d'engagement individuel

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

Toute personne souhaitant agir sur son stress dans une optique d'efficacité

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

DUREE

21 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Moyens et supports pédagogiques :

- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382