

Maîtriser son stress et prise de parole en 1 journée

Le 13/09/2026

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.

Introduction au Stress

- Définition du stress : comprendre ses origines et son mécanisme.
- Identification des sources communes de stress en milieu professionnel et personnel.

Comprendre et Canaliser le Stress

- Exploration des réactions physiologiques et psychologiques au stress.
- Techniques de base pour reconnaître les signes du stress chez soi.

Techniques de Gestion du Stress

- Exercices de respiration profonde et de relaxation musculaire pour réduire l'intensité du stress.
- Initiation à la méditation de pleine conscience pour améliorer la gestion des réactions émotionnelles au stress.
- Pratique de techniques de visualisation positive pour préparer mentalement à des situations stressantes.

Stratégies Personnelles de Gestion du Stress

- Développement d'un plan d'action personnel pour identifier et gérer les déclencheurs de stress spécifiques.
- Techniques de gestion du temps et d'organisation pour réduire le stress lié au travail.

Prise de Parole en Public Sans Stress

- Techniques pour construire sa confiance en soi et réduire l'anxiété avant et pendant la prise de parole en public.
- Exercices pratiques pour améliorer la posture, la voix, et le langage non-verbal lors de présentations.

Gestion du Stress en Situation Professionnelle

**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



- Stratégies pour maintenir son efficacité professionnelle même sous pression.
- Techniques pour gérer les interactions stressantes avec collègues et supérieurs.

Ateliers Pratiques et Simulations

- Mises en situation : exercices de prise de parole en public avec feedback constructif.
- Ateliers interactifs pour pratiquer les techniques de gestion du stress apprises.

FIN DE LA FORMATION

- Evaluation de fin de formation et corrigés
- 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 17h30
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

DUREE

7 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.
- 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

**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