FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Maîtriser son stress en 1 journée

Le 23/11/2026

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.

Introduction au Stress

- Définition et compréhension du stress : différenciation entre le stress positif et négatif.
- Exploration des origines et mécanismes du stress : comment et pourquoi le stress se manifeste.

Compréhension des Mécanismes du Stress

- Analyse des réponses physiologiques et psychologiques au stress.
- Identification des facteurs déclencheurs du stress dans la vie professionnelle et personnelle.

Techniques de Gestion du Stress

- Introduction aux différentes techniques de gestion du stress : respiration profonde, relaxation musculaire progressive, méditation.
- Exercices pratiques pour apprendre à maîtriser ces techniques.

Stratégies Personnelles de Gestion du Stress

- Développement d'une stratégie personnelle pour identifier et gérer les situations stressantes.
- Techniques de prévention du stress : gestion du temps, définition des priorités, établissement de limites saines.

Adoption d'un Comportement Adapté en Situation Stressante

- Techniques pour maintenir la calme et la clarté d'esprit face au stress.
- Gestion des émotions en situation de stress pour éviter les réactions contre-productives.

Application des Techniques en Situation Professionnelle

- Mises en situation et jeux de rôle pour pratiquer les techniques de gestion du stress dans un contexte professionnel.

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

- Discussion sur l'application des techniques apprises pour améliorer l'efficacité professionnelle.

Échange et Partage d'Expériences

- Temps dédié à l'échange sur les expériences personnelles liées au stress.
- Partage des stratégies qui ont fonctionné pour les participants.

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

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

FORMASUITE

PROGRAMME DE LA 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