

Gestion du Stress pour des Cadres

Le 08/09/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier les sources et les effets du stress
- Apprendre des techniques efficaces pour gérer le stress
- Développer des stratégies pour maintenir un équilibre sain entre vie professionnelle et personnelle
- Renforcer la résilience face aux défis professionnels
- Utiliser des outils pour améliorer la concentration et la productivité

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.

Matin

- Comprendre les sources et les effets du stress
- Identifier les signaux d'alerte du stress
- Les techniques de gestion du stress
- Les stratégies pour maintenir un équilibre entre vie professionnelle et personnelle
- L'importance de la résilience dans un environnement professionnel exigeant
- Les méthodes pour améliorer la concentration et la productivité
- Les pratiques de relaxation et de mindfulness
- La gestion des priorités et du temps

Après-midi

- Les outils pour gérer les situations de crise
- L'importance du soutien social et professionnel
- Les techniques pour renforcer la confiance en soi
- Les approches pour développer une attitude positive face aux défis
- Les exercices de respiration et de relaxation
- La mise en place d'un plan personnel de gestion du stress
- Les ressources et les aides disponibles pour les cadres

FIN DE LA FORMATION

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

**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

Aucun

PUBLIC VISE

- 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