FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Gestion du stress (1 jour)

Le 22/11/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les impacts du stress sur la performance individuelle et collective
- Identifier les sources de stress dans l'environnement professionnel
- Appliquer des techniques efficaces pour réduire le stress et améliorer le bien-être

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 et identifier le stress

- Définir le stress et ses mécanismes
  - Différencier le stress aigu et le stress chronique
  - Reconnaître les signes physiques, émotionnels et comportementaux du stress
- Identifier les sources de stress au travail
  - Analyser les facteurs internes (perception, gestion des émotions) et externes (charge de travail, relations professionnelles)
- Apprendre à évaluer son niveau de stress
  - Utiliser des outils d'auto-évaluation pour mesurer son stress
  - Identifier les moments critiques et les déclencheurs personnels
  - Partager des expériences pour mieux comprendre les situations stressantes

Après-midi : Techniques de gestion du stress

- Mettre en place des stratégies de gestion du stress
  - Apprendre à prioriser et organiser ses tâches pour réduire la pression
  - Pratiquer des techniques de relaxation (respiration profonde, méditation, visualisation)
- Renforcer la résilience face au stress
  - Développer une attitude positive et apprendre à relativiser les situations difficiles
  - Améliorer la communication pour éviter les malentendus et les tensions
  - Utiliser des techniques de gestion des émotions pour mieux réagir aux situations stressantes

- Conclusion et mise en pratique
- Synthétiser les apprentissages de la journée
  - Élaborer un plan d'action personnel pour mieux gérer le stress au quotidien

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

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