

Formation : Gérer son stress

Formation pratique - 1j - 7h00 - Réf. LUL

Prix : 790 € H.T.

NEW

Identifiez vos sources de stress et transformez-les en leviers de performance. Cette formation d'une journée vous aide à comprendre vos réactions, adopter des techniques de respiration, relaxation et visualisation, et instaurer un équilibre durable entre tension et sérénité.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress.
- ✓ Identifier les sources et les signaux d'alerte personnels.
- ✓ Transformer le stress en moteur d'adaptation et de performance.
- ✓ Utiliser des techniques concrètes pour gérer les émotions et la tension.
- ✓ Mettre en place des routines pour prévenir le stress à long terme.

Public concerné

Toute personne souhaitant mieux comprendre et réguler son stress dans un contexte professionnel exigeant ou changeant. Formation accessible à tous niveaux et fonctions.

Prérequis

Aucun.

Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Programme de la formation

PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant mieux comprendre et réguler son stress dans un contexte professionnel exigeant ou changeant. Formation accessible à tous niveaux et fonctions.

PRÉREQUIS

Aucun.

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

1 Comprendre le mécanisme du stress

- Définir le stress : origines, formes et représentations.
- Identifier les sources internes et externes du stress professionnel.
- Différencier “bon” et “mauvais” stress : impacts sur la santé et la performance.
- Comprendre la réaction physiologique et cognitive au stress (cerveau, hormones, comportements).

Travaux pratiques

Autodiagnostic de son profil face au stress et analyse des situations déclenchantes.

2 Identifier ses facteurs personnels de stress

- Repérer ses signaux d’alerte physiques et émotionnels.
- Identifier ses schémas de pensées et croyances limitantes.
- Comprendre l’influence du perfectionnisme, du contrôle ou du besoin de reconnaissance.
- Adapter sa perception des contraintes et ajuster ses priorités.

Travaux pratiques

Exercice de cartographie personnelle du stress et échanges sur les mécanismes de résistance.

3 Expérimenter les techniques de gestion du stress

- Approche cognitive : recadrer ses pensées et relativiser les situations.
- Approche émotionnelle : reconnaître, accueillir et canaliser ses émotions.
- Approche corporelle : exercices de respiration, relaxation et ancrage corporel.

Travaux pratiques

Exercices de respiration guidée, visualisation positive, étirements et ancrage corporel. Création d’un plan d’action personnalisé pour prévenir et réguler le stress au travail.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d’enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d’application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l’issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d’évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d’émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu’une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D’ACCÈS

L’inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l’accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l’adresse psh-accueil@orsys.fr.

Dates et lieux

CLASSE À DISTANCE

2026 : 1 juil., 11 sep., 18 déc.

LUXEMBOURG

2026 : 24 juin, 4 sep., 11 déc.