

# Gérer son stress

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : GST - Prix 2025 : 1 590 HT

Cette formation vous apporte des outils concrets pour faire face efficacement aux pressions et autres facteurs de stress. Grâce à une approche équilibrée entre théorie et pratique, vous apprendrez à identifier les sources de votre stress, à analyser leurs effets sur votre performance et votre bien-être, et à développer des stratégies pour en minimiser l'impact. Vous découvrirez des techniques de respiration et de relaxation, et des méthodes de gestion émotionnelle pour maintenir un état d'esprit positif, même dans des situations difficiles.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

- Comprendre les trois niveaux de stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Pratiquer les techniques de respiration et de relaxation
- Développer son assertivité et son estime de soi pour affronter les situations
- Améliorer son organisation personnelle et sa gestion des priorités

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 02/2025

### 1) Évaluer les niveaux et facteurs de stress

- Définir le stress, les réactions et les symptômes associés (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux)
- Comprendre les réactions face au stress
- Distinguer les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement
- Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel
- Connaître les étapes du changement et le stress associé
- Échange : identification des agents stressants au travail
- Brainstorming : échange en groupe sur les différentes notions liées au stress
- Autodiagnostic : identifier son niveau de stress, les agents stressants de son environnement
- Lancement d'un plan d'action individuel : état des lieux de ses stratégies actuelles pour gérer son stress

### 2) Connaître les techniques de gestion du stress

- Modifier ses croyances limitantes, injonctions et permissions
- Expérimenter l'approche émotionnelle à l'aide de l'empathie, l'ancrage positif, la visualisation et le respect des besoins fondamentaux
- Se connecter à son corps grâce à la respiration, la relaxation, les étirements et autres pratiques corporelles
- Changer ses comportements à l'aide du travail sur les pilotes internes spontanés et la gestion des conflits
- Apprendre à se sortir des jeux relationnels avec le triangle de Karpman : persécuteur, sauveur et victime
- Autodiagnostic : déterminer sa stratégie privilégiée de gestion du stress
- Exercice : mises en pratique de techniques de respiration et de relaxation
- Réflexion individuelle : évolution des croyances et pensées en lien avec des situations de stress

## PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant canaliser efficacement son stress et ses émotions au travail

## 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.

## 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 stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage 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 stagiaire 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](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

- Expérimentation : gérer son émotion grâce aux techniques d'ancrage et de visualisation
- Exercice : repérage des jeux relationnels dans diverses situations proposées
- Enrichissement du plan d'action individuel
- Triangle de Karpman
- Techniques de respiration et de relaxation
- Techniques d'ancrage et de visualisation

### 3) Augmenter sa résistance au stress : développer une stratégie efficace

- Augmenter l'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi par une définition de ses valeurs, qualités et compétences
- S'appuyer sur la communication verbale et non verbale au service de son assertivité
- Comprendre et repositionner ses comportements sous stress (attaque, fuite, repli, soumission et dominance)
- Identifier ses ressources face à la résolution de problèmes, se préparer à la confrontation
- Améliorer son organisation professionnelle et personnelle pour une meilleure gestion des priorités
- Définir son organisation anti-stress
- Autodiagnostic : découvrir vos positions de vie préférentielles
- Réflexion personnelle : exploration de ses valeurs, qualités et talents
- Exercice : mises en situation de confrontation pour s'entraîner à trouver une issue favorable
- Exercice : déterminer ses priorités au quotidien pour mieux gérer le stress lié à l'accumulation des tâches
- Enrichissement et finalisation du plan d'action individuel
- Matrice d'Eisenhower et méthodes de gestion des priorités
- Méthodes de gestion du temps
- Techniques de communication assertive

## LES DATES

---

### CLASSE À DISTANCE

2025 : 19 juin, 21 juil., 25 août, 25 sept., 23 oct., 06 nov., 20 nov., 08 déc., 18 déc.

### PARIS

2025 : 07 juil., 18 août, 18 sept., 16 oct., 13 nov., 01 déc., 18 déc.

### LYON

2025 : 19 juin, 25 août, 08 déc.

### AIX-EN-PROVENCE

2025 : 21 juil., 25 sept., 20 nov.

### ANGERS

2025 : 25 sept., 08 déc.

### BORDEAUX

2025 : 21 juil., 25 sept., 20 nov.

### VALENCE

2025 : 25 sept., 08 déc.

### CLERMONT-FERRAND

2025 : 25 sept., 08 déc.

### DIJON

2025 : 21 juil., 23 oct., 20 nov.

### GRENOBLE

2025 : 21 juil., 23 oct., 20 nov.

### LILLE

2025 : 21 juil., 25 sept., 20 nov.

### LIMOGES

2025 : 25 sept., 08 déc.

### MONTPELLIER

2025 : 21 juil., 23 oct., 20 nov.

### NANCY

2025 : 25 sept., 08 déc.

### NIORT

2025 : 25 sept., 08 déc.

### ORLÉANS

2025 : 16 oct., 20 nov.

### REIMS

2025 : 18 sept., 01 déc.

### NANTES

2025 : 21 juil., 25 sept., 20 nov.

### RENNES

2025 : 21 juil., 23 oct., 20 nov.

### PAU

2025 : 25 sept., 08 déc.

### BREST

2025 : 25 sept., 08 déc.

### CAEN

2025 : 25 sept., 08 déc.

### MARSEILLE

2025 : 25 sept., 08 déc.

### METZ

2025 : 25 sept., 08 déc.

### MULHOUSE

2025 : 25 sept., 08 déc.

### AVIGNON

2025 : 25 sept., 08 déc.

### SAINT-ÉTIENNE

2025 : 25 sept., 08 déc.

**LE MANS**  
2025 : 18 sept., 01 déc.

**LAUSANNE**  
2025 : 25 août, 20 nov.

**ROUEN**  
2025 : 18 sept., 01 déc.

**SOPHIA-ANTIPOLIS**  
2025 : 21 juil., 25 sept., 20 nov.

**STRASBOURG**  
2025 : 21 juil., 25 sept., 20 nov.

**TOULON**  
2025 : 25 sept., 08 déc.

**TOULOUSE**  
2025 : 21 juil., 25 sept., 20 nov.

**TOURS**  
2025 : 16 oct., 20 nov.

**BRUXELLES**  
2025 : 25 sept., 08 déc.

**GENÈVE**  
2025 : 25 août, 20 nov.

**LUXEMBOURG**  
2025 : 25 sept., 08 déc.