

Gestion du stress

Apprenez à identifier vos sources de stress, à développer votre résilience et à retrouver un équilibre durable.
Une formation pratique et bienveillante pour mieux gérer la pression au travail.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Tout salarié, manager ou professionnel souhaitant mieux gérer la pression et préserver son équilibre.

Prérequis

- Maîtrise du français : lu, écrit, parlé

Accessibilité et délais d'accès

EUREKA met en place des actions de formation directement au sein des entreprises.

De fait, si des personnes en situation de handicap souhaitent bénéficier de ces actions d'enseignement, l'employeur est tenu d'organiser l'accès à une salle adaptée pour la participation de la personne à la session de formation et de mettre à disposition les équipements nécessaires au déroulement de cette formation.

Dans le cas d'une sollicitation directe par une personne en situation de handicap, il est possible de nous contacter pour que nous étudions les possibilités d'adaptations ou que nous orientions la personne vers un réseau de référent qui pourra prendre en charge cette demande.

Le nombre de participant à cette formation est compris entre 2 et 12 stagiaires.

Le délai d'accès pour cette formation est de 2 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Non évalué

Objectifs pédagogiques

- Identifier les sources de stress et leurs impacts sur la performance et la santé.
- Acquérir des outils concrets pour mieux gérer la pression au travail.
- Développer des réflexes de détente et renforcer sa résilience émotionnelle.
- Mettre en place un plan d'action personnel pour prévenir le stress au quotidien.

Contenu de la formation

- Jour 1 – Comprendre et identifier son stress
 - Introduction à la notion de stress : définitions, mécanismes et effets.
 - Identifier ses sources de stress professionnelles et personnelles.
 - Auto-diagnostic : reconnaître ses signaux d'alerte physiques et émotionnels.
 - Les différentes réactions face au stress (fuite, lutte, inhibition).
 - Les croyances et pensées automatiques qui nourrissent le stress.
 - Exercices pratiques : respiration, relaxation, cohérence cardiaque.
- Jour 2 – Mieux gérer le stress au quotidien
 - Techniques de gestion du stress : priorisation, communication assertive, lâcher-prise.
 - Adapter son organisation et son environnement de travail.
 - Atelier de mise en situation : gérer un conflit ou une surcharge.
 - Renforcer sa résilience émotionnelle.
 - Élaboration d'un plan d'action personnel de prévention du stress.

EUREKA

135 impasse du Chasselas

83210 La Farlède

Email : formation@eureka-competences.fr

Tel : +33955779086



- Bilan et échanges de bonnes pratiques.

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Nos formateurs ont une solide expérience professionnelle dans le domaine enseigné, de l'encadrement de groupe et de la formation professionnelle. Titulaires des diplômes/titres/certificats requis.

Au-delà de l'expérience et des compétences requises, nos formateurs sont régulièrement formés.

Moyens pédagogiques et techniques

- Supports de formation fournis aux stagiaires (présentations, fiches techniques, documents de synthèse)
- Matériel pédagogique adapté vidéoprojecteur, paperboard, tableau blanc, ordinateurs ou tablettes si nécessaire
- Outils interactifs, études de cas, mises en situation, quiz, jeux pédagogiques, plateformes numériques

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles d'émargement signées par demi-journée par les stagiaires et le formateur
- Suivi pédagogique assuré tout au long de la formation par l'équipe de formateurs (présence, participation, progression)
- Évaluation des acquis via des questionnaires, des études de cas, des mises en situation ou des exercices pratiques adaptés aux objectifs de la formation
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant la nature, la durée et les résultats obtenus (le cas échéant)
- Questionnaire de satisfaction à chaud rempli par les stagiaires pour évaluer la qualité de la formation et l'atteinte des objectifs
- Évaluation à froid pour mesurer la mise en application sur le terrain et l'impact professionnel

Prix : Tarif sur devis selon durée et catégorie(s) choisie(s) disponible(s) sur simple demande

À : formation@eureka-competences.fr ou au 09 55 77 90 86

Dernière mise à jour : 22/10/2025