

Gestion du stress en milieu professionnel

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 2100445F — Mise à jour : 24 octobre 2025

Organisme responsable : **ANNE SECHAUD CONSULTANTS**

Contenu

Objectifs

Augmenter ses capacités d'adaptation face à des situations professionnelles stressantes.

Apprendre à s'appuyer sur les aspects positifs et modifier son regard sur les événements et sur les personnes afin de mieux surmonter les difficultés.

Acquérir des méthodes pour réguler, évacuer le stress et renforcer ses capacités de résistance pour améliorer sa confiance en soi et son efficacité dans l'entreprise

L'intervention est précédée d'un questionnaire d'évaluation des niveaux de pression et d'un questionnaire d'évaluation du stress (souhaitables mais non obligatoires).

CAPACITES VISEES •

Définir le stress

Repérer ses symptômes et anticiper ses effets.

Gérer la pression au travail grâce à l'optimisation de son organisation professionnelle.

Accroître sa résistance au stress et l'approprier pour augmenter sa performance.

Programme

1) Analyse fonctionnelle du stress :

- Définition du stress – le bon et le mauvais stress. • Repérage des signaux d'alarme. • Evaluation de ses réactions face au stress
- Echelle d'évaluation des « stressseurs » et du stress. • Caractéristique des « drivers ». • Les conséquences du stress.

2) Mieux se connaître pour accroître sa résistance au stress

- Connaître et reconnaître ses émotions • Apprendre à les maîtriser • Savoir les exploiter • Développer sa confiance en soi

3) La gestion du stress au travail - agir avec motivation et efficacité

- Définir les zones de tension et prévenir les situations d'agression • Comment intégrer les critiques justifiées et s'en servir pour rebondir • Définir les zones de tension, gérer les conflits et entreprendre en situation hostile et s'affirmer • Approprier le changement. • Améliorer la communication.

4) Stratégies anti-stress: • Les techniques de relaxation - Le lâcher prise • La visualisation et la pensée positive • La mindfulness

- la cohérence cardiaque • L'acupression • Stress et alimentation

5) Conclusion • Conseils personnalisés. • Plan d'action.

PEDAGOGIE : Auto-diagnostics, histoire de cas, exposés théoriques, évaluations, mises en situation, relaxation et visualisation, exercices de cohérence cardiaque, d'acupression, de mindfulness.... questions/réponses.

MODALITÉS D'EVALUATION DES CONNAISSANCES DU STAGIAIRE : Exercices et questionnaires : QCM – quiz - méthode du « vrai/faux », des mises en situation...

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2114646	Présentiel	Rennes	31/12/2025	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #2100445F