

# Gestion du stress



Cette formation vous aider à comprendre les mécanismes du stress et acquérir des outils concrets pour mieux le réguler au quotidien, améliorer son bien-être et préserver son efficacité professionnelle.

## Pré-requis

Aucun pré-requis



## Durée

14h

## Prix inter

[Cliquez ici pour le détail](#)

## Prix intra

Nous consulter pour un devis

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress (physiologiques, émotionnels et cognitifs).
- Expliquer l'impact du stress sur son comportement en situation professionnelle.
- Maîtriser plusieurs méthodes de régulation du stress.
- Analyser les principaux leviers et freins personnels à la gestion du stress qui nuisent à une collaboration efficace.
- Concevoir une boîte à outils personnalisée pour mieux gérer son stress dans son quotidien professionnel

## Contenu

### Préparation en amont :

Auto-diagnostics pour identifier son profil face au stress et visionnage de vidéos expliquant les mécanismes scientifiques et cérébraux du stress.

### Jour 1 : Comprendre son stress

Identifier les mécanismes physiologiques, émotionnels et cognitifs du stress.  
Repérer les impacts du stress sur le corps et les signaux d'alerte personnels.  
Comprendre les facteurs internes (croyances, valeurs, besoins) qui influencent la perception du stress.  
Identifier les stressseurs professionnels et analyser les situations génératrices de tension.  
Découvrir et expérimenter des premières techniques de régulation (respiration, prise de recul).

### Jour 2 : Agir et réguler le stress

Comprendre l'impact des relations interpersonnelles et de la communication dans la gestion du stress.  
Développer une communication assertive dans les situations tendues.  
Expérimenter des techniques de régulation émotionnelle et de détente (visualisation, ancrage corporel, relaxation).  
Analyser des situations vécues pour identifier des stratégies d'adaptation.  
Construire sa boîte à outils personnalisée de gestion du stress.

### Résultat attendu :

Les participants repartent avec une meilleure compréhension de leur stress, des techniques concrètes pour le réguler et un plan d'actions personnel pour préserver leur équilibre au travail.

## Public

Tout professionnel souhaitant améliorer sa gestion du stress et diminuer son impact sur la collaboration.

## Méthode pédagogique

La formation mobilise une pédagogie active, centrée sur l'apprenant, fondée sur l'alternance entre apports théoriques, expérimentation, analyse réflexive et co-construction avec le groupe. Elle s'appuie sur les méthodes pédagogiques classiques (listées dans le programme détaillé) + Apports théoriques illustrés + Autodiagnostic + Vidéos + Ateliers pratiques et mises en situation + Partages d'expériences + Élaboration d'un plan d'action personnel pour mise en oeuvre une fois de retour au poste de travail.

## Intervenant

Sandra PELISSON

Tania DE MATOS

[Cliquez ici pour avoir accès à la description complète des formateurs](#)

01 84 78 18 10 | [contact@le-patio-formation.fr](mailto:contact@le-patio-formation.fr) | [www.le-patio-formation.fr](http://www.le-patio-formation.fr) | 40 rue Salvador Allende 92000 Nanterre

Les formations du PATIO Formation sont accessibles avec assistance aux personnes en situation de handicap. Notre équipe est à leur disposition pour tout renseignement ou assistance à ce sujet.