FORMATION

FORMATION – COMMENT GÉRER SON STRESS ?

Mise à jour 2026

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Reconnaître les signes de stress chez soi et chez les autres
- Comprendre et identifier les situations stressantes et leurs causes
- Agir sur le stress : se relaxer pour se ressourcer, mieux organiser son temps, savoir gérer les situations tendues et conflictuelles, développer des relations assertives.

1 JOURNÉE

TOUT PUBLIC

PRÉSENTIEL, DISTANCIEL OU MIXTE
12 STAGIAIRES MAXIMUM

CONTACTEZ-NOUS POUR SÉLÉCTIONNER DES DATES DE FORMATION

FORMAT CLASSIQUE :
1 COMÉDIEN FORMATEUR, SAYNÈTES EN VIDÉO, JUSQU'À 3 MISES EN SITUATION.

1600 EUROS

FORMAT PREMIUM :
2 COMÉDIENS FORMATEURS, SAYNÈTES JOUÉES EN LIVE, JUSQU'À 5 MISES EN SITUATION.

2200 EUROS

AUCUN PRÉREQUIS N'EST DEMANDÉ POUR PARTICIPER À CETTE FORMATION

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Saynètes
- Vidéos
- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Echanges interactifs
- Présentation Powerpoint
- Plateforme LMS

Les moyens et supports mobilisés sont employés en fonction des besoins identifiés lors du questionnaire de positionnement.

Nos formateurs sont des experts de la thématique et reconnus dans le métier : consultez leur profil dans notre CVthèque accessible en ligne.

Certification non concernée

CONTENU DE LA FORMATION

AXE 1

Apprendre à gérer son stress, reconnaître ses besoins et ceux des autres

Saynète : « Moi je ne stresse jamais ! »

- Identifier les causes, manifestations et me?canismes du stress
- Comprendre les causes externes ou personnelles

Temps interactif

Exercices de gestion du stress

AXE 2

Agir sur soi-même

Identifier et réguler ses propres émotions et celles de son interlocuteur : brainstorming

Savoir utiliser et capitaliser sur le langage verbal et non verbal

Apports pédagogiques

- Message internes, pensées stressantes
- Freins et forces des a priori dans la relation
- Relation gagnant-gagnant
- Impact du non-verbal
- Prise en compte des émotions

AXE 3

Agir sur sa relation à l'autre et développer ses capacités de communication

Jeux pédagogiques autour de l'écoute active et de l'assertivité

Focus : La confiance en soi, ça se travaille

Exercices pratiques

AXE 4

Gérer des situations particulières et mettre en pratique les outils de gestion du stress

Mises en situation :

- Savoir exprimer une critique, en restant constructif
- Dire non, tout en préservant la relation – à partir d'un scénario proposé par le formateur
- Dire non, tout en préservant la relation – à partir d'une situation relative au quotidien des participants

ACCOMPAGNEMENT POST FORMATION EN OPTION