Communication et Efficacité professionnelle

Réf : 303EF04

Gestion du stress au travail | Techniques et solutions

2 jours (14h)
Ajouté le 15/06/2022 – Modifié le 10/03/2026

880€ Net de taxe

Les exigences des clients ou un contexte de travail tendu peuvent générer du stress. Faîtes tomber la pression et apprenez à gérer votre stress

Objectifs

Avec notre formation gestion du stress au travail, vous atteindrez les objectifs suivants :

- Identifier les mécanismes du stress et ses effets sur son comportement
- Reconsidérer sa manière d'appréhender les situations de pressions professionnelles
- Utiliser des stratégies efficaces, simples et adaptées à son propre environnement professionnel

Compétences visées

- Aborder plus efficacement les situations stressantes
- Diminuer son stress au travail
- Se préparer aux situations difficiles et les anticiper
- Pratiquer des techniques de respiration pour se détendre et contrôler ses émotions

Public

Toute personne dans l'entreprise confrontée à des situations stressantes et souhaitant les vivre plus sereinement

Prérequis : Aucun Pour les classes virtuelles : Disposer d'un ordinateur avec micro et caméra et d'une bonne connexion internet
Accessibilité: Notre formation gestion du stress au travail est ouverte aux personnes en situation de handicap : un référent handicap étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour vous permettre de suivre la formation. Pour plus d'information : rendez-vous sur les pages de présentation de nos centres de formation
Délais d'accès : L'accès à la formation gestion du stress au travail est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 7 jours à 2 mois selon le mode financement

Programme

Détecter les situations professionnelles stressantes

Communication et Efficacité professionnelle

Réf : 303EF04

Gestion du stress au travail | Techniques et solutions

- Recueil des attentes des participants, au regard des situations professionnelles stressantes qu'ils vivent
- Lister les situations les plus courantes
- Repérer les effets sur soi, sur l'autre ou les autres
- Identifier le mécanisme interactionnel et redondant
- Différencier le regard porté sur l'individu
- Mesurer les incidences sur nos actions

Analyser le mécanisme du stress dans nos contextes professionnels

- Définir le mécanisme du stress, son évolution, ses effets, ses conséquences
- Connaitre les mécanismes naturels de régulation (équilibre, résistance)
- Découvrir comment s'appuyer sur nos ressources, notre potentiel et les opportunités de l'environnement

Expérimenter des techniques pour traiter nos difficultés

- Poser le problème pour exprimer plus facilement son attente de changement
- Clarifier sa demande après avoir précisé son besoin
- Apprendre à prendre son temps pour agir afin de mieux gérer ses émotions
- Utiliser des techniques et outils de communication concrète et affirmative en lien avec des situations concrètes des participants

Tirer profit de ces 2 journées de formation

- Lister les apports, les techniques, les outils vus et expérimentés lors de cette formation
- Valider ceux à mettre en œuvre en situation professionnelle
- Rédiger son plan d'actions personnel afin de mieux agir face aux situations professionnelles stressantes

Dates & lieux

19 et 20 mars 2026
Le Mans
€ 880.00

27 et 28 avril 2026
La Roche sur Yon
€ 880.00

18 et 19 juin 2026
Angers

Communication et Efficacité professionnelle

Réf : 303EF04

Gestion du stress au travail | Techniques et solutions

- 880.00
- 25 et 26 juin 2026
- Nantes / St-Herblain
- 880.00
- 03 et 04 septembre 2026
- Nantes / St-Herblain
- 880.00
- 08 et 09 octobre 2026
- Le Mans
- 880.00
- 05 et 06 octobre 2026
- Laval
- 880.00

Les points forts

Une offre riche et diversifiée de plus de 300 formations sur des thématiques très ciblées. Une équipe à votre écoute pour vous accompagner dans la réalisation de vos projets formation

Retrouvez tous nos indicateurs de satisfaction et de performance sur les pages de présentation de nos centres de formation

Modalités pédagogiques

Le formateur apporte non seulement des notions théoriques mais également un accompagnement des stagiaires vers l'acquisition des compétences et leur validation par la pratique

De ce fait, le déroulement des formations inclut des travaux : en sous-groupes, de préparation d'exposés, de mises en situation, des exercices d'application, des ateliers de travail

Équipe pédagogique : Les formateurs CCI FORMATION sont sélectionnés en cohérence avec les méthodes pédagogiques que nous encourageons. Ils sont référencés sur la base de leur expertise dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles
Méthodes : Les CCI des Pays de la Loire vous accueillent en proximité dans leurs établissements de formation. Nos équipements, conçus pour répondre à l'ensemble des thématiques de formation proposées, offrent un cadre d'apprentissage agréable, performant et stimulant. Découvrez sur nos pages Centres de formation la présentation détaillée de nos infrastructures et équipements. Les CCI Pays de la Loire sont équipées de la plateforme m@formation, dont l'objectif est d'améliorer l'expérience

Communication et Efficacité professionnelle

Réf : 303EF04

Gestion du stress au travail | Techniques et solutions

apprenante de nos stagiaires et d'enrichir nos formations en présentiel.Un accès personnalisé aux documents administratifs et pédagogiquesUne ergonomie simple et adaptéeDes parcours conçus avec des modalités synchrones et asynchrones

Validation/Certification

Un positionnement est réalisé en début de formation gestion du stress au travail.A l'issue de la formation, les acquis de connaissances du participant seront évalués au regard des objectifs de la formation (QCM – quizz – mise en situation ...).Une attestation de fin de formation pourra être remise au stagiaire à l'issue de la formation.