

## APPRENDRE A GERER SON STRESS

### Ce que vous vivez

Être constamment sollicité, devoir gérer des imprévus, répondre à des exigences multiples... Le stress fait partie du quotidien professionnel. Mais lorsqu'il devient chronique, il impacte votre bien-être, votre santé et votre efficacité. Cette formation vous propose de comprendre ce qui vous stresse vraiment, d'identifier vos signaux d'alerte, et d'apprendre à mobiliser vos propres ressources pour mieux y faire face. Une démarche progressive, accessible et personnalisée.

### Pour qui

Tout agent confronté à des situations stressantes et souhaitant renforcer sa capacité de régulation émotionnelle.

### 2 jours (14h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

**1 390 € HT**

### Objectifs de la formation

- Identifier les sources et les manifestations de votre stress au travail
- Comprendre les mécanismes physiologiques, psychiques et comportementaux du stress
- Repérer vos signaux d'alerte avant l'épuisement
- Utiliser des techniques concrètes pour vous apaiser et réguler vos émotions
- Construire un programme anti-stress adapté à vos besoins

### Méthodes pédagogiques

- Autodiagnostic
- Apports ciblés
- Echanges entre pairs
- Exercices de gestion du stress
- Mises en situation
- Élaboration d'un plan d'actions personnel de progression

### Modalités d'évaluation

- Recueil d'attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Appropriation des exercices de gestion
- Observation et évaluation des mises en situation

**POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER**

59 Rue Claude Chappe  
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

SAS au capital de 7 500€

SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034

Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378

[www.excellensformation.com](http://www.excellensformation.com)

## Contenu de la formation

### Comprendre le stress pour mieux le réguler

- Définition du stress : distinguer stress aigu, chronique, positif
- Identification des sources de stress au travail et dans la vie personnelle
- Prise de conscience de ses réactions physiologiques, émotionnelles et comportementales
- Effets du stress sur la santé, la concentration, l'efficacité et les relations

### Renforcer la conscience de soi pour mieux se préserver

- Mieux se connaître : repérer ses ressources, ses besoins, ses limites
- Identifier ses signaux d'alerte internes
- Revaloriser ses compétences et son estime de soi
- Désamorcer les pensées automatiques négatives et les croyances limitantes

### Agir sur ses pensées pour retrouver un état de calme

- Repérer les schémas mentaux et les distorsions cognitives
- Transformer les pensées stressantes en alternatives réalistes
- Sortir du « mode pilote automatique » : revenir à l'instant présent
- Distinguer causes ponctuelles et causes structurelles du stress pour agir au bon niveau

### Se recentrer et se ressourcer au quotidien

- Identifier ses besoins fondamentaux pour éviter la surcharge
- Instaurer des routines de récupération et d'apaisement
- Pratiquer des techniques simples : respiration, relaxation, ancrage, pauses conscientes
- Développer une hygiène personnelle du stress (sommeil, équilibre, limites)

### Mieux gérer la relation aux autres pour limiter les tensions

- Pratiquer une écoute active et bienveillante
- Ajuster sa communication verbale et non verbale selon les situations
- Reconnaître et nommer ses émotions et celles des autres dans la relation
- Identifier les malentendus et croyances générateurs de tensions
- Développer l'assertivité : oser dire non, faire une demande claire, poser ses limites

## Profil de l'intervenant

Formateur ou formatrice spécialisée dans la prévention des risques psychosociaux et la gestion du stress. Expérimenté dans l'accompagnement des agents publics avec une pédagogie bienveillante, ancré dans le réel et orienté solutions durables.

## Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.

**POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER**

59 Rue Claude Chappe  
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

SAS au capital de 7 500€

SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034

Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378

[www.excellensformation.com](http://www.excellensformation.com)