

# Gérer son stress

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : GST - Prix 2024 : 1 550€ HT

Le prix pour les dates de sessions 2025 pourra être révisé

Ce stage vous apprend à réagir aux problèmes, aux émotions et aux autres facteurs de stress qui surviennent dans votre vie professionnelle. Des études de cas, des mises en situation vous permettent de mieux appréhender votre stress afin de le réguler et de l'utiliser d'une manière constructive.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

- Comprendre les trois niveaux de stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Pratiquer les techniques de respiration et de relaxation
- Développer son assertivité et son estime de soi
- Améliorer son organisation personnelle et sa gestion des priorités

## TRAVAUX PRATIQUES

Ce cours, très interactif, s'appuie sur de nombreux exercices pratiques et jeux de rôles avec restitution et analyse individualisée.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 05/2024

### 1) Évaluer les niveaux et facteurs de stress

- Définition, réaction et symptômes du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux).
- Comprendre les réactions face au stress.
- Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement.
- Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel.
- Connaître les étapes du changement et le stress associé.

*Exercice : Brainstorming. Autodiagnostic sur le niveau de stress. Identification des agents stressants au travail.*

### 2) Connaître les techniques de gestion du stress

- Approche cognitive : croyances " limitantes ", injonctions et permissions.
- Approche émotionnelle : empathie, ancrage positif, visualisation et respect des besoins fondamentaux.
- Approche corporelle : respiration, relaxation, étirements et pratiques corporelles.
- Approche comportementale : pilotes internes " spontanés " et gestion des conflits.
- Approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman : persécuteur, sauveur et victime. Apprendre à s'en sortir.

*Exercice : Mises en pratique de techniques de respiration et de relaxation.*

### 3) Augmenter sa résistance au stress : développer une stratégie efficace

- Les positions de vie : apprendre à s'accorder de la valeur.
- Augmenter l'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi par une définition de ses valeurs, qualités et compétences.
- La communication verbale et non verbale au service de son assertivité.
- Comprendre et repositionner ses comportements sous stress (attaque, fuite, repli, soumission et dominance).

## PARTICIPANTS

Toutes les personnes souhaitant canaliser efficacement leur stress et leurs émotions au travail.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Identification des appuis à la résolution de problèmes. Se préparer à la confrontation.
- Améliorer son organisation professionnelle et personnelle pour une meilleure gestion des priorités.
- Définir votre organisation anti-stress.

*Exercice : Mises en situation de confrontation pour s'entraîner à s'en sortir positivement.*

*Débriefing collectif.*

## LES DATES

---

### CLASSE À DISTANCE

2024 : 28 nov., 19 déc.

2025 : 16 janv., 13 févr., 13 mars, 07 avr., 12 mai, 19 juin, 21 juil., 25 août, 25 sept., 23 oct., 20 nov., 08 déc.

### AIX-EN-PROVENCE

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 13 mars, 12 mai, 21 juil., 25 sept., 20 nov.

### VALENCE

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 12 mai, 25 août, 08 déc.

### GRENOBLE

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 07 avr., 21 juil., 23 oct.

### MONTPELLIER

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 07 avr., 21 juil., 23 oct.

### ORLÉANS

2024 : 19 déc.

2025 : 09 janv., 05 mai, 07 juil., 16 oct.

### RENNES

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 07 avr., 21 juil., 23 oct.

### CAEN

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 12 mai, 25 août, 08 déc.

### MULHOUSE

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 12 mai, 25 août, 08 déc.

### PARIS

2024 : 21 nov., 19 déc.

2025 : 09 janv., 06 févr., 06 mars, 31 mars, 05 mai, 12 juin, 07 juil., 18 août, 18 sept., 16 oct., 13 nov., 01 déc.

### ANGERS

2025 : 16 janv., 12 mai, 25 août, 08 déc.

### CLERMONT-FERRAND

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 12 mai, 25 août, 08 déc.

### LILLE

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 13 mars, 12 mai, 21 juil., 25 sept., 20 nov.

### NANCY

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 12 mai, 25 août, 08 déc.

### REIMS

2024 : 19 déc.

2025 : 06 févr., 05 mai, 18 août, 01 déc.

### PAU

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 12 mai, 25 août, 08 déc.

### MARSEILLE

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 12 mai, 25 août, 08 déc.

### AVIGNON

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 12 mai, 25 août, 08 déc.

### LYON

2024 : 28 nov., 19 déc.

2025 : 13 févr., 07 avr., 19 juin, 25 août, 23 oct., 08 déc.

### BORDEAUX

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 13 mars, 12 mai, 21 juil., 25 sept., 20 nov.

### DIJON

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 07 avr., 21 juil., 23 oct.

### LIMOGES

2025 : 16 janv., 12 mai, 25 août, 08 déc.

### NIORT

2025 : 16 janv., 12 mai, 25 août, 08 déc.

### NANTES

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 13 mars, 12 mai, 21 juil., 25 sept., 20 nov.

### BREST

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 12 mai, 25 août, 08 déc.

### METZ

2025 : 16 janv., 12 mai, 25 août, 08 déc.

### SAINT-ÉTIENNE

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 12 mai, 25 août, 08 déc.

**LE MANS**

2024 : 19 déc.

2025 : 06 févr., 05 mai, 18 août,  
01 déc.

**SOPHIA-ANTIPOLIS**

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 13 mars, 12 mai,  
21 juil., 25 sept., 20 nov.

**TOULOUSE**

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 13 mars, 12 mai,  
21 juil., 25 sept., 20 nov.

**GENÈVE**

2025 : 13 mars, 12 mai, 25 août,  
20 nov.

**LAUSANNE**

2025 : 13 mars, 12 mai, 25 août,  
20 nov.

**STRASBOURG**

2024 : 19 déc.

2025 : 16 janv., 13 mars, 12 mai,  
21 juil., 25 sept., 20 nov.

**TOURS**

2025 : 09 janv., 05 mai, 07 juil., 16  
oct.

**LUXEMBOURG**

2025 : 13 mars, 19 juin, 25 sept.,  
08 déc.

**ROUEN**

2024 : 19 déc.

2025 : 06 févr., 05 mai, 18 août,  
01 déc.

**TOULON**

2025 : 16 janv., 12 mai, 25 août,  
08 déc.

**BRUXELLES**

2024 : 19 déc.

2025 : 13 mars, 19 juin, 25 sept.,  
08 déc.