

Programme de Formation

Gestion du Stress

Gérer son stress et renforcer sa performance professionnelle
(mise à jour janvier 2026)

Public : Dirigeants de TPE, commerçants, artisans, professions libérales, porteurs de projet ou salariés souhaitant mieux comprendre et maîtriser leur stress dans un contexte professionnel exigeant.

Pré-requis : Aucun.

Cette formation est accessible à toute personne souhaitant mieux gérer la pression professionnelle et améliorer son équilibre personnel.

Contact & Admission : Entretien préalable avec Élisabeth Catusse afin d'évaluer les attentes, le contexte professionnel et les sources de stress identifiées par le participant.

Modalités et délais d'accès : Inscription 1 mois au plus tard avant le démarrage de la formation.

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les mécanismes du stress et leurs impacts sur la performance professionnelle.
- Identifier ses propres facteurs de stress et ses réactions habituelles.
- Acquérir des techniques concrètes pour réguler le stress au quotidien.
- Développer une posture professionnelle sereine face aux imprévus et aux tensions.
- Mettre en place un plan d'action personnalisé pour préserver son équilibre et prévenir l'épuisement.

Résumé du plan :

1. Comprendre les mécanismes du stress
2. Identifier ses déclencheurs et son mode de fonctionnement
3. Techniques de régulation émotionnelle et physique
4. Communication assertive et gestion des tensions
5. Organisation et prévention du stress
6. Mise en place d'un plan d'action durable

Méthodes mobilisées (Moyens techniques & pédagogiques) : Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.

Auto-diagnostics et questionnaires d'auto-évaluation.

Mises en situation professionnelles (gestion de conflit, surcharge, urgence).

Exercices de respiration, techniques simples de relaxation et recentrage.

Échanges d'expériences et retours personnalisés.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Avant chaque formation, nous réalisons un diagnostic (fiche d'entrée en formation). Si nécessaire, nous orientons vers des structures spécialisées.

Référent Handicap : Cécile Fiter - 07 83 67 20 79 - cecilefiter@gmail.com

Support pédagogique : Diaporama récapitulatif. Fiches pratiques sur les techniques de gestion du stress. Guide méthodologique pour la mise en place d'un plan d'action individuel.

Modalités d'évaluation : Exercices pratiques et mises en situation réelles. Feedbacks croisés entre participants. Élaboration d'un plan d'action personnalisé validé en fin de formation.

Durée : 2 jours (16 heures)

Tarif : sur demande

Résumé du programme de formation

Jour 1 : Comprendre et analyser son stress

- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress.
- Identifier les différents types de stress : aigu, chronique, positif, négatif.
- Repérer ses propres facteurs déclencheurs dans son environnement professionnel.
- Analyser ses réactions comportementales face à la pression.
- Découvrir des techniques simples de régulation immédiate : respiration, ancrage, recentrage.
- Atelier pratique : auto-diagnostic et analyse d'une situation stressante vécue.

Jour 2 : Agir et prévenir durablement

- Développer une communication assertive pour réduire les tensions.
- Gérer les conflits et les situations délicates avec calme et professionnalisme.
- Mettre en place des stratégies d'organisation pour limiter la surcharge.
- Apprendre à poser des limites et à prioriser.
- Prévenir l'épuisement professionnel par des routines adaptées.
- Élaboration d'un plan d'action individuel pour une gestion durable du stress.