

Sessions garanties disponibles

Formation Gestion du stress

Réf. SF33203

2 jours de formation pour apprendre à travailler sous la pression !

2 j Durée	1 500 € HT Inter / participant	3 700 € HT Intra (≤12 pers.)	86 Sessions à venir
--------------	-----------------------------------	---------------------------------	------------------------

Objectifs pédagogiques

- ✓ Reconnaître les effets néfastes du stress au travail
- ✓ Identifier ses propres réactions et celles des autres face au stress
- ✓ Connaître les techniques pour contrer ce stress et mieux travailler sous la pression
- ✓ Maîtriser ses émotions, son anxiété et adapter son comportement
- ✓ Gérer les contre-temps et situations difficiles avec sérénité

Public visé & prérequis

Public visé Chefs de projet, Managers, Tous

Prérequis Aucun

Programme détaillé

Introduction et principes fondamentaux

Qu'est-ce que le stress ? Décoder le processus de stress
Stress mental, émotionnel, physique...
Les différents niveaux de stress : alarme, résistance et épuisement
Les causes possibles du stress au travail
Mécanismes de réponse face au stress
Les effets du stress sur la productivité, le corps, le bien-être...
Stress négatif vs. pression positive

Activités pratiques :

Tour de table, présentation des participants, du formateur ou de la formatrice, discussions sur les mythes et préjugés liés au stress au travail, sur les attentes et objectifs personnels des participants vis-à-vis de cette formation.

Comportements face au stress

Les différences de perception entre individus
Quels sont les symptômes permettant d'identifier le stress ?
Identifier ses facteurs personnels de stress
Analyser ses habitudes de réaction face au stress
Différences entre stress «maladif» et «situationnel»
Le lien entre confiance, estime de soi et la gestion du stress

Activités pratiques :

Auto-diagnostic de sa résistance au stress, mises en situation «stressantes» et débriefing en groupe, identification de ses propres facteurs de stress.

Techniques et outils pour prévenir et maîtriser son stress

Respiration, relaxation, étirements... Les techniques anti-stress corporelles
Méthodes pour prendre du recul et analyser objectivement les situations

Maîtriser ses émotions et éliminer les réponses mentales néfastes
Respecter ses besoins fondamentaux, savoir dire non
Apprendre à s'organiser pour mieux gérer son temps
Adapter les solutions anti-stress à son profil

Activités pratiques :

Démonstrations et entraînement aux différentes techniques anti-stress, jeux de rôle pour apprendre à gérer des situations difficiles.

Stratégie anti-stress personnalisée

Modifier durablement son approche vis-à-vis du stress
Augmenter sa confiance en soi et son assertivité
Gérer les imprévus et situations difficiles
Convertir le stress en pression positive

Activités pratiques :

Établissement d'un plan d'action personnel et collectif pour favoriser un environnement sans stress, conseils personnalisés du formateur et entre participants.

Prochaines sessions

DATE	LIEU	STATUT
23/11/2026	à distance	Session garantie
23/11/2026	Grenoble	Sur confirmation
23/11/2026	Toulouse	Sur confirmation
23/11/2026	Aix-en-Provence	Sur confirmation
23/11/2026	Lyon	Sur confirmation
03/12/2026	Paris	Sur confirmation

Pourquoi choisir Sparks Formation ?

20 ans d'expertise IT, des formateurs experts et des sessions garanties contre l'annulation.

20 ans
d'expertise

1 068+
formations

11 178
apprenants formés/an

+67
Net Promoter Score

Avis des participants

4,9/5 — 13 avis

Albert L. — Très bonne formatrice, pertinente et à l'écoute

Claire C. — Merci à la formatrice, très à l'écoute, pragmatique, donne des exemples et du contexte pour mieux comprendre les notions. Les auto évaluations sont clés pour nous comprendre nous...

Votre formateur

Pascal B. — Formateur Intelligence Émotionnelle & QVT

Pascal intervient sur des formations portant sur l'intelligence émotionnelle et la qualité de vie au travail. Parmi les formations qui lui sont confiées figurent notamment « Gestion du stress »...

Ils nous font confiance

Cette année notre filière Intelligence Émotionnelle & QVT a accompagné plus de 18 entreprises dont :

ALSTOM TRANSPORT SA ETABLISSEMENT TIS AKKA HIGH TECH AKKA I&S CEGEDIM CEGEDIM ACTIV CEGEDIM SA LBC FRANCE SNEEP ADAPT IMMO ADISTA +8 autres

Financement & certifications

Cette formation est éligible aux financements OPCO et FNE-Formation. Nos équipes vous accompagnent dans le montage de votre dossier.



Réservez votre place dès maintenant

20 ans d'expertise · 1 000+ formations · NPS +67 · réponse sous 24h ouvrées

0 805 950 800

demande@sparks-formation.com