

Gérer son stress et ses émotions pour une meilleure efficacité professionnelle

Efficacité professionnelle - Soft Skills - 2026

La formation en résumé

Le quotidien professionnel est vecteur d'évènements pouvant générer du stress: un emploi du temps surchargé, la gestion trop fréquente d'imprévus, des objectifs de résultats parfois complexes à atteindre, l'incertitude socio-économique, climat de travail tendu, pressions...

Autant de situations génératrices de stress au quotidien qui sont anxiogènes et émotionnellement complexes.

Pourtant, il est tout à fait possible d'**agir rapidement sur ces générateurs de stress**. Transformer son stress en énergie positive permet de mieux vivre sa relation à l'entreprise et de réaliser plus sereinement sa mission. A l'issu de cette formation, vous aurez compris **les mécanismes du stress et les leviers de décompression** possibles à activer. Vous aurez cartographié vos propres sources de stress au quotidien afin de mieux désamorcer vos manifestations émotionnelles. Vous aborderez les méthodes qui permettent de limiter les sources de stress et leurs impacts sur votre quotidien professionnel. Vous gagnerez ainsi en sérénité et **optimiserez votre performance au travail et votre bien-être personnel**.

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Mieux se connaître
- Développer ses capacités d'adaptation et de résistance au stress
- Gérer ses émotions
- Elaborer sa méthode personnelle pour une meilleure efficacité professionnelle

Participants :

- Tout collaborateur souhaitant apprendre à dépasser ses tensions et gérer ses émotions. Tout collaborateur cherchant à développer ses capacités de résistance au stress dans un contexte professionnel

Prérequis :

- Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

2 095 €

(non assujetti à la TVA)

3 jours (21 heures) en présentiel + activités à distance



21 heures



3 jours



Mise en pratique

Dates et villes

Lyon - 04 72 53 88 00

- 23/03, 24/03, 20/04
- 04/06, 05/06, 02/07
- 12/11, 13/11, 10/12

Le contenu

Comprendre les mécanismes du stress

- Le stress : une réaction d'adaptation de l'organisme
- Les manifestations physiques et psychiques du stress
- Les conséquences d'un niveau de stress trop élevé

Mieux se connaître

- Identifier ses sources de stress au quotidien
- Prendre conscience de leur impact au plan physique, émotionnel, mental
- Identifier les moyens déjà mis en oeuvre pour gérer les situations stressantes

Développer ses capacités d'adaptation et de résistance au stress

- Apports théoriques issus des neurosciences : relation corps / mental / émotion
- Apprendre à se relaxer physiquement pour induire une détente mentale
- Expérimenter des techniques de respiration pour maîtriser le stress

Gérer ses émotions

- Réaliser un audit de son fonctionnement émotionnel et identifier ses besoins et valeurs
- Désamorcer les manifestations émotionnelles
- Apprendre à communiquer et anticiper positivement

Elaborer sa méthode personnelle pour une meilleure efficacité professionnelle

- Adapter les techniques expérimentées sous forme de micro-pauses anti-stress pour se ressourcer et se recentrer entre les différentes activités de la journée
- Mieux gérer les différentes situations génératrices de stress (changements, relations conflictuelles, gestion du temps, pression d'enjeu...)

Réajuster, consolider en dernière journée de formation

- Evaluer son niveau de stress en J3
- Améliorer sa pratique
- Ajuster ses pratiques pour une meilleure régulation du stress et des émotions

Les + de la formation :

- Quiz interactifs et numériques, jeux de cartes d'exploitation et de réflexions,
- Supports ludiques, dynamiques et participatifs construits sur-mesure,
- Test d'évaluation de son niveau de stress et des stressés
- Brainstorming
- Réajustement et consolidation en dernier jour de la formation

Vous bénéficiez dès le démarrage de votre formation d'un accès à des activités de micro-learning téléchargeable sur smartphones et tablettes via votre app store ou play store. Vous aurez accès aux trois modules de micro learning suivants: "Gérer son stress", "Gérer ses émotions" et "Faire face à la pression".

Cette application vous permet d'approfondir de façon rapide, simple et ludique les thèmes abordés au cours de votre formation. Grâce à des jeux, quizz, vidéos et fiches de synthèse construits en lien direct avec votre formation, vous pourrez vous entraîner et ancrer vos connaissances.

Moyens pédagogiques et d'encadrement

Moyens pédagogiques et d'encadrement :

Formation interentreprises avec alternance d'apports théoriques et pratiques.

Pédagogie active : Echanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises, jeux

Support de formation et ressources mis à disposition des participants.

Groupe de 3 à 12 participants maximum.

Formation animée par un formateur expert du domaine sélectionné selon un processus qualité certifié.

Suivi et évaluation de la formation :

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mise en pratiques, présentations... Qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.

Matériel requis (si distanciel) :

Un ordinateur avec une connexion à Internet haut débit

Un microphone et une caméra pour faciliter les échanges en temps réel lors des classes virtuelles

Une adresse mail pour la réception des liens de connexion

