

## Prévenir et gérer le stress

Efficacité Professionnelle

Développement personnel

**Référence** : 5-EP-STRE**Durée** : 2 jours**Présentiel ou en classe à distance****Tarif Inter** : 610 € Prix HT jour / personne**Tarif Intra** : 1400 € Prix HT jour / groupe

TOP VENTE

Mise à jour : 27/11/2023

Durée de validité : du 01/01/2026 au 31/12/2026

### Objectifs

- Identifier ses principaux facteurs de stress
- Apprécier l'influence de ses modèles comportementaux sur la survenue du stress
- Acquérir et expérimenter un certain nombre de méthodes psychologiques antistress et choisir ses solutions

### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

### Public concerné

Toute personne consciente de l'importance de l'impact du stress sur son activité et souhaitant acquérir des outils et des techniques pour mieux le maîtriser

### Contenu pédagogique

#### Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

#### Les causes du stress

- Les causes du stress
- Causes externes
- Causes internes
- Moyens d'agir sur les causes

#### Le mécanisme du stress et ses effets

- Manifestations du stress
- Prévenir l'usure et le traumatisme
- Gérer l'anxiété (techniques de compensation, de décompression et de relaxation)

#### Communiquer avec moins de stress

- Identifier les jeux relationnels source de conflit
- Communication assertive
- Gestion de notre propre personnalité

#### Elaboration d'un plan d'action personnalisé

#### Bilan, évaluation et synthèse de la formation

- Bilan, évaluation et synthèse de la formation

### Moyens pédagogiques

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur.
- Travail d'échange avec les apprenants sous forme de réunion - discussion.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle.
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques (en moyenne sur 30 à 50% du temps)

**Modalités pédagogiques** : Présentiel, Distanciel et AFEST

### Moyens techniques

**En formation présentielle**

Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation et équipée avec :

- Ordinateurs
- Vidéo projecteur ou Écran TV interactif
- Tableau blanc ou Paper-Board

**En formation distancielle**

A l'aide d'un logiciel comme ® Microsoft Teams ou Zoom, un micro et une caméra pour l'apprenant.

- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la session en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, ressources formateur, fichiers d'exercices ...) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré.
- Les participants recevront une convocation avec le lien de connexion à la session de formation.
- Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à [commercial@xxlformation.com](mailto:commercial@xxlformation.com)

**Modalités d'évaluation**

- Positionnement préalable oral ou écrit.
- Feuille de présence signée en demi-journée.
- Evaluation des acquis tout au long de la formation.
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage à chaque apprenant
- Evaluation formative tout au long de la formation.
- Evaluation sommative faite par le formateur.

**Profil du formateur**

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité

**Adaptation pédagogique et matérielle**

Si vous avez besoin d'adaptation matérielle ou pédagogique, merci de prendre contact avec notre référent Handicap par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à [handicap@xxlformation.com](mailto:handicap@xxlformation.com)

**Modalités et délais d'accès à la formation**

Les formations sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.

**Nos sessions INTER 2026**

Sessions de formation à venir :

- Du **25/06/2026** au **26/06/2026**
- Du **21/09/2026** au **22/09/2026**
- Du **23/11/2026** au **24/11/2026**

**Nos sessions INTRA 2026**

Pour organiser cette formation en intra-entreprise, veuillez nous contacter par mail à [commercial@xxlformation.com](mailto:commercial@xxlformation.com) ou par téléphone au 02 35 12 25 55