

# GESTION DU STRESS

Qualité de vie au travail



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Première cause d'arrêt de travail en Europe (plus de 30%), les risques liés au stress ne sont pas toujours bien appréhendés. Apprendre à réduire son stress est indispensable pour obtenir un meilleur rendement de travail mais aussi une meilleure qualité de vie. Cette formation vous donnera des outils pratiques de communication et de comportement pour non seulement gérer les situations stressantes mais aussi les anticiper.



## COMPÉTENCES VISÉES

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Apprentissage des méthodes de gestion du stress.
- Acquérir des outils relationnels pour mieux gérer son stress.
- Travailler sa communication pour mieux gérer le stress.



## PÉDAGOGIE

### ► Méthodes

- La journée est interactive, le formateur crée les conditions où chacun peut s'exprimer et écouter.
- La formation propose, entre autres, les éléments suivants :
  - Échanges personnalisés avec le formateur;
  - Partage d'expériences;
  - Jeux de rôles et mises en situation;
- Apprentissage en ligne possible (sur demande).

### ► Documents

Support pédagogique reprenant les protocoles et l'ensemble des points examinés remis au participant à l'issue de la formation.



**CELESTRA**

SAVOIR FAIRE, SAVOIR ÊTRE

14h

12 personnes maximum

Formation Intra-entreprise  
aux dates de votre choix

Formation inter-entreprises  
près de chez vous

Merci de nous consulter  
pour les tarifs intra et inter



## Indicateurs sur la qualité de vie au travail - 2025

- Nombre de personnes formées : 13
- Indice de satisfaction : 100%

## Prérequis

Comprendre et parler la langue dans laquelle la formation est dispensée.

## Personnel concerné

Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel.



## PROGRAMME

### ► LA GESTION COMPORTEMENTALE, ÉMOTIONNELLE ET PHYSIOLOGIQUE DU STRESS

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Identifier les facteurs de stress professionnel.
- Gérer son stress avec l'emotional freedom techniques.
- Gérer son stress avec la cohérence cardiaque.

### ► APPRENTISSAGE DE TECHNIQUES DE RELAXATION

- Exercices de respiration.
- Training autogène de Schultz.
- Relaxation progressive de Jacobson.
- Techniques de concentration sensorielle.

### ► LA GESTION RELATIONNELLE DU STRESS

- Les pathologies de la communication les plus courantes au travail.
- Les principes de la communication : la notion de feedback.
- L'écoute active : techniques de reformulations et de relances.
- Gestion de conflit : les 4 écueils à éviter (passage en force, polémique, stratagèmes et disqualification).
- Gestion de conflit : le DESC.

### ► FAIRE FACE À UNE SITUATION D'AGRESSIVITÉ ET D'INCIVILITÉ

- Reconnaître les situations qui mènent à l'agressivité ou à l'incivilité.
- Nos réactions et sentiments face à un comportement agressif :
- - Pendant et après.
- - Émotions, sentiments, diagnostics et interprétations.
- Identifier ce que notre interlocuteur peut percevoir comme agressif ou violent.

### ► GÉRER SON STRESS ET RETROUVER SON CALME : Pendant et après le conflit

- Pendant la situation difficile : notions de communication non violente.
- Après la situation difficile :
  - Pourquoi et comment en parler ?
  - A qui le faire ?
  - Faire le point pour avancer.

### ► DEVENIR ACTEUR DE SON BIEN ÊTRE AU TRAVAIL

- "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.
- Apprendre à exprimer ses besoins sainement et sans violence.
- Affermir sa confiance en soi : Mettre en place ses propres solutions.

### ► MISE EN PLACE POUR CHAQUE PARTICIPANT DE SES SOLUTIONS DE GESTION DU STRESS



**CELESTRA**

SAVOIR FAIRE, SAVOIR ÊTRE

#### Financement

Possibilité de prise en charge par les OPCO et le compte CPF.

Merci de nous consulter pour plus d'informations.

#### Inclusion et handicap

Si vous rencontrez des difficultés, merci de nous contacter.

#### Nos domaines de formation

- Hygiène - Sécurité - Prévention
- Efficacité professionnelle
- Compétences transverses (Leadership – Management...)
- Informatique et marketing
- Développement personnel
- Formations spécifiques métier

#### Nos spécificités

- Formation sur mesure possible
- Présence nationale
- Accompagnement à la constitution de vos dossiers de financement.

#### Nous contacter

01 84 74 01 50

[contact@celestra-formation.fr](mailto:contact@celestra-formation.fr)

[celestra-formation.fr](http://celestra-formation.fr)



## MODALITÉS D'ÉVALUATION

### Condition d'évaluation

- Evaluation théorique et pratique pendant et à l'issue de la formation par les moyens suivants :
  - Mises en situation professionnelles évaluées et commentées par le formateur;
  - Questionnement oral par le formateur;
  - Test final à l'issue de la formation.

### Validation

Attestation de fin de formation individuelle délivrée par CELESTRA



**CELESTRA**

SAVOIR FAIRE, SAVOIR ÊTRE



*Former est bien plus  
que de dire un savoir,  
le défi est de le  
transmettre.*

### Nous contacter

01 84 74 01 50

[contact@celestra-formation.fr](mailto:contact@celestra-formation.fr)

[celestra-formation.fr](http://celestra-formation.fr)