

# Apprendre à gérer son stress en situation professionnelle

Mis à jour le 8 février 2024

## Conditions d'entrée et prérequis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

## Public visé

Toute personne pouvant être confrontée à des situations de stress.

## Rythme

Temps plein

## Durée en centre

14 heures

## Validation

Une attestation de formation et une attestation d'acquis sont délivrées à chaque participant.

## Certification

Non

## Modalités d'évaluation

Une évaluation individuelle est organisée, en fin de formation, sous forme d'une mise en situation.

## Possibilité de validation par blocs de compétences

Non

## Nombre de participants

5 minimum - 12 maximum

## Entrée et sortie permanente

Non

La formation qu'il vous faut pour apprendre à gérer votre stress.

## Objectifs professionnels

S'approprier les techniques de gestion du stress afin de :

- Gérer son stress en situation professionnelle ;
- Se recentrer au plus vite face à une difficulté professionnelle ;
- Anticiper ses réactions face aux situations stressantes ;
- Mener une séance de relaxation ;
- Proposer un outil de visualisation.

## Contenu

### Jour 1

#### Connaître le stress :

- De quoi s'agit-il ?
- Quelles sont ses causes et ses conséquences ?
- Est-il utile ?
- Comment en repérer les prémises ?

#### Agir sur le stress – Améliorer ses capacités et son efficacité :

- Transformer la pression en force d'action
- Réagir vite et efficacement tout en régulant son stress
- Se préparer en maîtrisant la fonction respiratoire
- Respiration, calme intérieur
- Relaxation dynamique : prise de conscience de son corps et des tensions

### Jour 2

#### Expérimenter des exercices de relaxation adaptés au contexte professionnel :

- Mise en situation, jeux de rôle
- Analyse de l'expérimentation
- Création de situations de transfert adaptées aux situations professionnelles, propre à chacun

#### Mener une séance de relaxation :

- Animer une micro séance de relaxation
- Choisir un outil de visualisation parmi les exercices proposés précédemment et l'inclure dans la séance à animer

## Modalités pédagogiques

# Apprendre à gérer son stress en situation professionnelle

Cours en groupe et en présentiel.

## Profil des intervenants

Samuel Stolarz, formateur et animateur socioculturel indépendant – Expert technique de relaxation.

## Possibilité d'aménagement du parcours

Non

## Méthodes pédagogiques

Apports théoriques.  
Mises en situation.  
Techniques de relaxation dynamique.  
Travail en groupe.

## Moyens pédagogiques

Matériel de relaxation, accompagnement musical.

## Durée

Sur 2 jours.

## Délais et modalités d'accès

Septembre 2024 – date à déterminer.  
De 9 h 00 à 12 h 30 – 13 h 30 à 17 h 00.  
Clôture des inscriptions : une semaine avant le début de la formation.

## Financements possibles

2 jours × 210 € = 420 €  
Financement : nous consulter.

## Référent handicap

Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite. Accompagnement spécifique au projet et durant la formation par notre référent handicap Christophe Dias Soares [christophe.dias-soares@ac-reims.fr](mailto:christophe.dias-soares@ac-reims.fr)

## Réseau

- GIP FCIP – CAFOC
- 17, boulevard de la Paix CS 50033  
51722 REIMS CEDEX
- [cafoc@ac-reims.fr](mailto:cafoc@ac-reims.fr)
- 03 26 61 20 72
- [gipfcip-reims.fr](http://gipfcip-reims.fr)
- SIRET : 185 109 063 00023
- Numéro d'activité : 2151P003751
- Date d'obtention : 11/03/2003