

PRÉVENIR ET MIEUX GÉRER SON STRESS AU TRAVAIL

Réf. : EP/07 – V1.0 – 08/2026

CCI Formation Gers



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Le stress fait partie de la vie professionnelle, mais il ne doit pas en prendre le contrôle. Cette formation vous aide à comprendre ses mécanismes, à identifier vos facteurs de stress et à mettre en œuvre des techniques simples et immédiatement applicables pour retrouver durablement sérénité et efficacité.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir son niveau de stress dans le contexte de son activité et de son environnement
- Comprendre les répercussions du stress sur soi, connaître sa fragilité principale
- Apprendre les techniques reproductibles de prévention

PROGRAMME

1. Comprendre les mécanismes du stress :

Qu'est-ce qu'une situation de stress ?
Le facteur « temps » et le stress
Les différentes expressions du stress (les pathologies)
Que dois-je faire pour avoir mal ? Les points de faiblesses universelles

2. Faire face aux situations stressantes :

Agir sur ses automatismes de pensée afin de désamorcer les situations anxiogènes
Renoncer à « tout » faire
Se protéger des personnalités toxiques et mangeuses d'énergie
Apprendre à lâcher prise : les bienfaits de la respiration, les techniques de relaxation rapide

3. Intégrer des outils facilement applicables et reproductibles pour mieux éloigner les méfaits du stress :

Outils pour détendre la zone maxillo-faciale
Outils pour détendre la ceinture scapulaire
Analyse de la posture
Outils pour détendre la colonne vertébrale et les membres périphériques.



Dates 2026 :
07 et 15 Octobre

Dates 2027 :
15 et 16 février
2 et 3 décembre

Durée
2 jours soit 14 heures

Horaires
9h00-12h30 / 13h30-17h00

Modalité pédagogique
Présentiel

Lieu
Centre de formation Auch

Tarif
630 € HT (756 € TTC)



Public concerné
Toute personne désireuse de comprendre le mécanisme du stress pour mieux gérer ces situations

Pré-requis
Aucun

Accessibilité aux personnes en situation de handicap
Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap.

L'auto-réflexologie
L'auto-hypnose



Sanction de la formation

Attestation de formation et
évaluation du niveau d'atteinte
des objectifs pédagogiques

PROCÉDURES DE POSITIONNEMENT

Questionnaire ou grille d'auto-positionnement en amont de la formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques, d'application sur les problématiques des participants et d'échanges d'expériences.
- Mise en situation, exercices pratiques, pédagogie participative
- Plages d'atelier afin de réaliser un travail personnalisé sur la situation individuelle de chacun

MÉTHODES D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis : Quiz de connaissances et mises en situation
- Évaluation des acquis à froid entre 3 et 6 mois
- Evaluation de la Satisfaction Stagiaire : Questionnaire d'Évaluation de la Satisfaction

PROFIL FORMATEUR

- Profil sophrologue, Formateur spécialiste de la gestion du stress