

## Public et prérequis

Professionnels en activité souhaitant optimiser leur capacité d'adaptation et renforcer leurs ressources personnelles face aux situations stressantes.

## Les objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

Comprendre les mécanismes physiologiques, cognitifs et émotionnels du stress

Identifier leurs propres sources de stress et leurs signaux d'alerte

Mobiliser les outils essentiels de gestion du stress (respiration, organisation, communication...)

Mettre en place des stratégies individuelles pour prévenir et réguler leur stress au quotidien

Adapter leur posture relationnelle pour limiter les situations de tension avec les autres.

## Modalité d'évaluation

Exercices, mises en situation au fil du module.

Réalisation du plan d'action personnel, quiz final sur les notions essentielles.

## Contenu de la formation

### 1. Accueil et cadrage

Présentation du formateur et des participants

Recueil des attentes individuelles

Mise en place d'un accord non formalisé de bienveillance et de confidentialité

Tour de table autour des représentations du stress

### 2. Comprendre le stress : mécanismes et impacts

Objectif : poser les bases scientifiquement validées pour mieux agir

Les différents types de stress selon les profils

Définition du stress : stress aigu versus stress chronique

Les facteurs et causes de stress professionnels (charge, délais, incertitude...)

Les manifestations du stress : corporelles, émotionnelles, cognitives, comportementales

Conséquences sur la santé, la performance, la communication et la prise de décision

Activité : auto-diagnostic – "Ma relation personnelle au stress"

### 3. Les piliers de la gestion du stress

Objectif : identifier les leviers essentiels pour réduire le stress

Sommeil et récupération : mécanismes, cycles, erreurs fréquentes

Rythmes biologiques et charge mentale : comprendre ses ressources

Respiration et cohérence cardiaque : exercices guidés

Alimentation et hydratation : aliments stressants et ressources naturelles

Activité physique : micro-pauses, étirements, mouvements anti-tension

## RÉFÉRENCE

**TRAN-204**

## CENTRES DE FORMATION

**NEVERS, AUXERRE, JOIGNY, SENS**

## DURÉE DE LA FORMATION

**1 jour / 7 heures**

## ACCUEIL PSH

**Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.**

## Les + Formation 58-89

- 1200 Jeunes formés par an
- 600 contrats d'alternance à pourvoir
- 500 entreprises partenaires
- Accompagnement individualisé
- Diplômes reconnus par l'Etat
- Savoir-être, management, sécurité
- Pédagogie innovante (par projets, en îlots, projet Voltaire, Olympiades des métiers)
- Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

Organisation et priorisation : la matrice d'Eisenhower, stratégie anti-urgence  
Activités pratiques : mise en pratique des techniques de respiration.

4. Outils de gestion du stress en relation avec les autres

Objectif : développer une communication apaisée pour réduire les tensions

Le modèle gagnant/gagnant : sortir des rapports de force

Développer son assertivité grâce à la communication non violente

Formuler une demande claire et constructive

Décoder les situations relationnelles stressantes et agir en conscience

Activité : mises en situation – formulation de demandes, réponse à un conflit latent

5. Construire son plan d'action anti-stress

Objectif : pérenniser les acquis.

Analyse de ses déclencheurs personnels

Sélection d'outils adaptés à son profil

Élaboration d'un plan d'amélioration

Activité : rédaction individuelle du plan d'action + partage en binômes.

## Validation et certification

Attestation de formation

## Date de mise à jour

10/02/2026