

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- ✓ Identifier ses principales sources de stress et ses réactions types.
- ✓ Appréhender les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress.
- ✓ Expérimenter et s'approprier des outils de régulation physique, mentale et organisationnelle.
- ✓ Elaborer un plan d'action personnel pour mieux gérer le stress au quotidien.

Gestion du stress en milieu professionnel

Prévenir, comprendre et agir pour transformer le stress en levier de performance

Cette formation permet de comprendre les mécanismes du stress, d'identifier ses sources et ses signaux d'alerte, et de s'approprier des techniques concrètes pour le réguler.

DURÉE DE LA FORMATION

14 heures

LIEU

Présentiel ou distanciel

TARIF

3 000 € nets de TVA

GROUPE

8 personnes maximum

PUBLIC VISÉ :

Toute personne confrontée au stress dans son environnement professionnel

MODULES

0 Préparation et auto-positionnement (en amont de la formation)

Questionnaire préalable pour recueillir les attentes et besoins spécifique
Capsule e-learning de 30 minutes pour acquérir les notions clés avant la formation

1 Comprendre et diagnostiquer

Processus biologique et psychologique du stress.
Facteurs internes et externes de stress.
Autodiagnostic et repérage des signaux d'alerte.
Techniques immédiates de régulation : respiration, relaxation, visualisation.
Jeux de rôle : rester calme en situation tendue.

2 Agir et transformer

Retour d'expérience et ajustement du plan d'action.
Gestion du stress lié aux conflits, au changement et au surmenage.
Stratégies pour adapter son comportement et préserver son équilibre.
Transformer le stress en moteur d'efficacité.
Création d'un kit anti-stress personnel.
Finalisation du plan d'action personnalisé.

PRÉREQUIS :

Cette formation ne nécessite pas de pré requis

VALEUR AJOUTÉE :

Capsule e-learning préparatoire pour optimiser le temps de formation présentiel
Approche expérientielle avec plus de 60% de pratique
Plan d'action individuel pour un ancrage durable des acquis



Agiss Formation
04 78 85 33 51

40 rue de Bruxelles
69100 Villeurbanne

www.formation-agiss.fr

Référence : GESSTRESS2J_EL30_251

Date de mise à jour : 11 août 2025

Domaine : développement professionnel
et communication

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES UTILISÉS

- Alternance d'apports théoriques, démonstrations, exercices pratiques et mises en situation. Les apprenants élaborent leurs projets créatifs.
- Supports de formation sous forme de Guides méthodologiques, process simples pour appliquer les notions et synthèses illustrées
- Mise à disposition d'un espace d'échange individuel avec le formateur, accessible tout au long de la formation et jusqu'à 6 mois après son achèvement, afin de favoriser le suivi des acquis, l'accompagnement personnalisé et la réponse aux besoins spécifiques des participants.

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS :

- La montée en compétences est vérifiée tout au long de la formation grâce à une alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques directement liés aux situations professionnelles des participants.
- Des mises en application concrètes permettent d'évaluer l'atteinte des objectifs de manière progressive et contextualisée.
- En fin de parcours, un certificat de réalisation sera remis à chaque participant pour attester de sa participation effective et du suivi de la formation.

MODALITÉ D'ACCÈS

Processus d'inscription :

La demande d'inscription peut se faire en ligne ou par téléphone. À la suite de cette pré-inscription, un entretien téléphonique est systématiquement proposé pour analyser vos besoins et valider la pertinence de la formation au regard de vos objectifs.

Dans un délai de 2 jours ouvrés, une proposition personnalisée vous est adressée, détaillant le parcours adapté à votre situation.

Votre inscription sera considérée comme confirmée à réception de cette proposition signée, et au plus tard 2 semaines avant le démarrage de la formation.

Accessibilité :

La formation est ouverte à tous. Si vous êtes en situation de handicap, notre référent handicap se tient à votre écoute pour anticiper et organiser les éventuels aménagements nécessaires au bon déroulement de votre parcours.

MOYENS TECHNIQUES MOBILISÉS

La formation se déroule selon le format convenu :

- En présentiel, dans vos locaux (salle de réunion adaptée mise à disposition) ou dans nos locaux à Villeurbanne,
- A distance, en visioconférence.

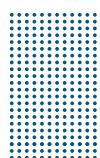
Pour les sessions à distance, il est nécessaire de disposer d'une connexion internet stable et d'un équipement informatique adapté (ordinateur, webcam, micro). AGISS fournit l'ensemble des supports pédagogiques nécessaires au bon déroulement de la formation, quel que soit le format retenu.

LES MOYENS D'ENCADREMENT

La formation est animée par un formateur expert, sélectionné pour son expérience significative et sa double compétence pédagogique et métier. Sa démarche, pragmatique et adaptée au public, vise une transposition immédiate des acquis en situation professionnelle. Tous nos intervenants répondent aux exigences du Référentiel National Qualité QUALIOP1, garantissant la qualité des contenus et des méthodes d'animation.

SUIVI ET ÉVALUATION DE L'ACTION DE FORMATION

La présence des stagiaires est attestée par un émargement digital signé par demi-journées. Un suivi post-formation est réalisé pour évaluer l'appropriation et la pérennité des acquis, via un questionnaire adressé aux participants trois mois après la formation.



Agiss Formation
04 78 85 33 51

40 rue de Bruxelles
69100 Villeurbanne

www.formation-agiss.fr