Apprendre à gérer son stress en situation professionnelle

Mis à jour le 12 novembre 2025

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 prémisses ?

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

Les 04 et 05 septembre 2025
De 9 h 00 à 12 h 30 – 13 h 30 à 17 h 00

Lieu : 17 boulevard de la Paix 51100 Reims

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

Réseau

- GIP FCIP – CAFOC
- 17, boulevard de la Paix CS 50033
  51722 REIMS CEDEX
- cafoc@ac-reims.fr
- 03 26 61 20 71
- gipfcip-reims.fr
- SIRET : 185 109 063 00023