Apprendre à gérer son stress en situation professionnelle

Mis à jour le 2 juillet 2026

Conditions d'entrée et prérequis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

Public visé

Tout professionnel souhaitant prévenir et mieux gérer les situations de stress rencontrées dans son activité professionnelle.

Rythme

Temps plein

Durée en centre

14 heures

Validation

À l'issue de la formation, une attestation de fin de formation est remise à chaque participant. Une attestation d'acquis peut également être délivrée sur simple demande.

Certification

Non

Modalités d'évaluation

Les acquis sont évalués tout au long de la formation à travers les exercices proposés et lors d'une mise en situation consistant à conduire une courte séance de relaxation adaptée à un contexte professionnel.

Modalités de suivi

- accompagnement individualisé pendant les exercices ;
- régulation des apprentissages tout au long de la formation ;
- questionnaire de satisfaction en fin de formation.

Cette formation vous apporte des outils pratiques pour identifier les facteurs de stress, mieux réguler vos émotions et renforcer votre bien-être et votre efficacité dans votre environnement professionnel.

Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, le participant sera en capacité de :
• Identifier les mécanismes et les facteurs de stress en situation professionnelle ;
• Repérer ses propres réactions face au stress ;
• Mettre en œuvre des techniques de respiration, de relaxation et de recentrage adaptées à son contexte professionnel ;
• Développer des stratégies permettant de prévenir et de mieux gérer les situations génératrices de stress ;
• Animer une courte séance de relaxation et utiliser un exercice de visualisation.

Contenu

Les situations professionnelles peuvent générer du stress et avoir un impact sur le bien-être, les relations de travail et l'efficacité au quotidien.

Cette formation vous permet de comprendre les mécanismes du stress, d'identifier vos propres facteurs de tension et d'acquérir des techniques concrètes pour mieux les gérer. Grâce à des apports théoriques et à des exercices pratiques, vous développerez des outils directement mobilisables dans votre activité professionnelle.

Jour 1 – Comprendre le stress et acquérir les premiers outils
? Comprendre les mécanismes du stress
• Définition et fonctionnement du stress.
• Les facteurs de stress en milieu professionnel.
• Les conséquences sur la santé, les relations et l'efficacité professionnelle.
• Identifier les signes précurseurs du stress.
? Agir sur le stress
• Transformer la pression en ressource.
• Développer sa capacité d'adaptation.
• Maîtriser sa respiration.
• Expérimenter des exercices de respiration et de relaxation dynamique.
• Développer la conscience corporelle pour favoriser le recentrage.

Jour 2 – Expérimenter et transférer dans sa pratique professionnelle
? Mettre en pratique les techniques de relaxation
• Exercices guidés.
• Mises en situation professionnelles.
• Analyse des expérimentations.
? Construire sa boîte à outils
• Identifier les techniques les plus adaptées à son environnement professionnel.
• Élaborer un plan d'utilisation au quotidien.
? Animer une courte séance
• Préparer et conduire une micro-séance de relaxation.

Apprendre à gérer son stress en situation professionnelle

Possibilité de validation par blocs de compétences

Non

Nombre de participants

5 minimum - 12 maximum

Entrée-sortie permanente

Non

• Utiliser un exercice de visualisation.
• Échanges et retours d'expérience.

Modalités pédagogiques

Formation en présentiel alternant :
• apports théoriques ;
• démonstrations ;
• mises en situation ;
• exercices pratiques ;
• échanges entre participants ;
• analyse des situations professionnelles.

Profil des intervenants

Samuel STOLARZ, Formateur et relaxologue – Expert en techniques de relaxation.

Les plus

Approche pratique et participative.
? Outils directement transférables dans l'environnement professionnel.
? Exercices de respiration, relaxation et visualisation.
? Accompagnement personnalisé en petit groupe.
? Mémo pratique remis à chaque participant.

Possibilité d'aménagement du parcours

Non

Méthodes pédagogiques

- pédagogie active et participative ;
- expérimentation de techniques de respiration et de relaxation ;
- travail individuel et collectif ;
- études de cas.

Moyens pédagogiques

• matériel de relaxation
• accompagnement musical
• support pédagogique remis aux participants

Durée

Sur 2 jours.

Délais et modalités d'accès

Les 3 et 4 septembre 2026
De 9 h 00 à 12 h 30 – 13 h 30 à 17 h 00

Lieu : 17 boulevard de la Paix 51100 Reims

Apprendre à gérer son stress en situation professionnelle

Clôture des inscriptions : 1 septembre 2026

Financements possibles

210 € par jour, soit 420 € TTC pour les deux jours de formation.

Financement : nous consulter.

Poursuite de parcours

Les compétences développées peuvent être mobilisées dans toute activité professionnelle nécessitant la gestion des situations de tension, la communication avec différents publics et la prévention des risques psychosociaux.

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