

GÉRER SON STRESS POUR PLUS DE SÉRÉNITÉ ET D'EFFICACITÉ

📍 Référence : C4



INTER

- 🕒 Durée : 2 jours
- 💶 Tarif : 1 560 € net par participant (non assujéti à la TVA)
- 📍 Lieu : Paris et à distance
- 📅 Dates de début des prochaines sessions :

09

mars 2026

21

sept. 2026

INTRA

Vous souhaitez cette formation en intra, contactez-nous :

- 📞 01 45 49 99 15
- ✉ contactentreprises@udd.eu



Public :

Tout collaborateur



Prérequis :

Aucun



En savoir plus

sur nos méthodes mobilisées, modalités d'évaluation et accessibilité aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- ✅ Comprendre les mécanismes du stress
- ✅ Identifier ses sources de stress
- ✅ Savoir se libérer du stress

Programme :

1. Mieux comprendre le fonctionnement du stress

- Identifier ses sources et ses symptômes de stress
- Connaître les différentes phases de stress
- Repérer ses signaux précurseurs et ses réactions prédictives

2. Maîtriser différentes techniques de gestion du stress

- Savoir pratiquer des relaxations minute pour dénouer les tensions
- Pratiquer la cohérence cardiaque
- Gérer ses émotions
- Savoir restructurer ses pensées limitantes
- Identifier ses drivers
- Être à l'écoute de ses besoins
- Booster ses ressources pour diminuer l'impact du stress
- S'affirmer en situation délicate



AUTODIAGNOSTIC :

Identifier son mode de fonctionnement en situation de stress



TRAININGS :

Application des différentes méthodes sur ses propres situations de stress

