

GÉRER SON STRESS POUR PLUS DE SÉRÉNITÉ ET D'EFFICACITÉ

⌚ Référence : C4



INTER

⌚ Durée : 2 jours

€ Tarif : 1 560 € net par participant (non assujetti 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 au :

📞 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

Bulletin d'inscription

Formation inter-entreprise

 Merci de bien vouloir adresser ce bulletin d'inscription à contactentreprises@udd.eu au plus tard 2 semaines avant la date de début de la session.

FORMATION :

Titre de la formation :

Date de début de session : / /

Tarif par participant : € net de Taxes

Format choisi : Présentiel : 66 avenue du Maine - 75014 Paris
 Distanciel

PARTICIPANT(S) :

Civilité : Madame Monsieur

Prénom :

Nom :

Fonction :

Téléphone :

E-mail :

Civilité : Madame Monsieur

Prénom :

Nom :

Fonction :

Téléphone :

E-mail :

ENTREPRISE :

Nom de l'entreprise :

Adresse :

Code postal : Ville :

Adresse de facturation si différente :

Adresse :

Code postal : Ville :

RESPONSABLE DE FORMATION (suivi de l'inscription) :

Civilité : Madame Monsieur

Prénom :

Nom :

Fonction :

Téléphone :

E-mail :

FINANCEMENT :

Prise en charge OPCO en subrogation : Oui Non

Si oui, préciser :

Nom de l'OPCO :

Adresse :

Code postal : Ville :

INFORMATIONS DU CONTACT :

Civilité : Madame Monsieur

Prénom :

Nom :

Téléphone :

E-mail :

Je reconnais avoir pris connaissance et accepter les conditions générales de vente : [CGV](#)

Date : / /



Signature du responsable de l'inscription* :

* Les signatures doivent être obligatoirement manuscrites ou électroniques sous réserve qu'elles correspondent aux normes en vigueur (Universign, DocuSign, YouSign, Je suis en cours, etc.).



Pour toute correspondance :
contactentreprises@udd.eu

Nos conditions générales de vente sont consultables sur le lien suivant : [CGV](#), nos mentions légales sur le lien suivant : [Mentions légales](#) et notre règlement intérieur sur le lien suivant : [Règlement intérieur](#).

Université du domicile – Centre de formation Entreprises
66 avenue du Maine 75014 Paris – 01 45 49 99 15
Siège social : UDD, 60 rue Saint-Blaise - BP 60130, 61004 Alençon Cedex – NAF/APE : 8299Z
RCS : 834 111 601 ; TVA intra-communautaire : FR13834111601
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 28610102561 auprès du préfet de région de Normandie