

Convertir le stress en énergie positive

Code  
**50116**

Durée  
**2 jours / 14 heures**

Tarif Inter\*  
**1 528 € HT**

\*Repas inclus (en présentiel)

### **PUBLIC**

Personnes en situation de stress, confrontées à des changements importants et qui souhaitent comprendre les mécanismes du stress et y faire face

### **PRÉ-REQUIS**

Aucun prérequis nécessaire

### **NIVEAU D'EXPERTISE**

Fondamentaux

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

### **SATISFACTION ET EVALUATION**

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
  - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service
  - ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail

## **Objectifs pédagogiques**

...

- Diagnostiquer son stress
- Analyser son comportement sous pression
- Faire face à la séquence de stress
- Développer des relations constructives
- Maîtriser le stress

## **Programme de la formation**

...

### **Engagement**

Vous vous engagez dans votre formation. Connectez-vous sur votre espace participant pour compléter votre questionnaire préparatoire et démarrer votre parcours : quiz le "saviez-vous ?", vidéo, auto-positionnement. Votre formateur reçoit vos objectifs de progrès.

## **Diagnostiquer son stress**

### **Comprendre le stress**

- Définition du stress
- Identifier les facteurs de stress individuels et organisationnels.
- Stress négatif ou pression positive
- Vidéo le stress mon ami

### **Évaluer son niveau de stress**

- Quel type de stressé êtes-vous ?
  - Les 3 types d'attitudes face à la pression
  - Autodiagnostic : mon niveau de stress
- Evaluation : quiz en équipe

## **Analyser son comportement sous pression**

### **Expliquer mon rapport au stress**

- Distinguer le stress de la pression
- Identifier les signaux d'alarme physique et les effets du stress

- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

### ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : [care-formation@lefebvre-dalloz.fr](mailto:care-formation@lefebvre-dalloz.fr)

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

- Exercice : partages sur les sources de stress des participants et débrief

## Faire face à la séquence de stress

Prendre le temps avant d'agir

- La respiration, la relaxation, la gestion du temps , la gestion des pensées.....
- Méthodologie d'analyse : le paposa
- Action : la cohérence cardiaque

Identifier ses moteurs

- Mes valeurs et mes besoins
- Mes leviers d'actions
- Action : co-coaching

## Développer des relations constructives

Gérer son temps

- Les principes clés de planification
- Savoir dire « non »
- Action : forum #non

Échanger de manière constructive

- la méthode OSBD
- Exercice : qui suis-je ?

Evaluation : mise en situation « exprimez un grief sans agressivité »

## Maîtriser le stress

Trouver les ressources au quotidien

- Les rituels personnels
- Les bonnes pratiques pour se détendre
- Outil-clé : les 5 R pour se ressourcer

Construire dans la durée

- Mon programme antistress
- Action : mon plan personnalisé

Transfert

Votre parcours de formation se poursuit sur votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources, auto-évaluer vos compétences acquises pendant votre formation, mettez en œuvre vos engagements dans votre contexte professionnel et bénéficiez du soutien de votre formateur via les coups de pouce.

## A noter

... \_\_\_\_\_

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.



## Prochaines sessions

### PARIS

- 28-29 Sep. 2026
- 22-23 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

### A DISTANCE

- 28-29 Sep. 2026
- 17-18 Déc. 2026

### AIX-EN-PROVENCE

- 17-18 Déc. 2026

### BORDEAUX

- 17-18 Déc. 2026

### CHAMBERY

- 17-18 Déc. 2026

### GRENOBLE

- 17-18 Déc. 2026

### LILLE

- 17-18 Déc. 2026

### LYON

- 28-29 Sep. 2026 – Session Garantie
- 17-18 Déc. 2026

### MARSEILLE

- 17-18 Déc. 2026

### MONTPELLIER

- 17-18 Déc. 2026

### NANTES

- 17-18 Déc. 2026

### NICE

- 17-18 Déc. 2026

### NIORT

- 17-18 Déc. 2026

### PAU

- 17-18 Déc. 2026

### RENNES

- 17-18 Déc. 2026

### ROUEN

- 17-18 Déc. 2026

### STRASBOURG

- 17-18 Déc. 2026

### TOULOUSE

- 17-18 Déc. 2026

### TOURS

- 17-18 Déc. 2026