

## BIEN GÉRER SON STRESS

Référence :	Durée :	Niveau :	Modalités :	Tarifs :
AB025	2 jours - 14 h	Bases	Présentiel ou à distance	1269,00 €

### LIEUX ET DATES :

### PARIS

- Du 11/09/2023 au 12/09/2023

### OBJECTIFS

- Mieux vivre les évènements générateurs de stress.
- Utiliser des ressources inconnues ou sous-estimées.
- Protéger son efficacité et sa santé ; prévenir le burn-out.
- Transformer les situations difficiles de façon constructive.

### Information complémentaire :

**Toutes nos sessions sont désormais disponibles en présentiel ou à distance.**

**Vous souhaitez suivre une formation à distance ?**

**Inscrivez-vous à la session et indiquez-nous la modalité de participation que vous souhaitez par mail à [mo-inscriptions@ifpass.fr](mailto:mo-inscriptions@ifpass.fr)**

**Pas de date disponible ? contactez-nous à [mo-inscriptions@ifpass.fr](mailto:mo-inscriptions@ifpass.fr)**

### POINTS FORTS

#### **Modalités pédagogiques :**

**Après avoir étudié les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress, le formateur aide le groupe à travers des exercices et des échanges, à en comprendre le fonctionnement pour le gérer de manière**

**positive.**

**Formateur(s) :**

**Cette formation est animée par un professionnel en efficacité professionnel, formateur expert de l'Ifpass.**

**PROGRAMME**

- A. Reconnaître le stress
  - 1. Distinguer entre stress positif (activateur) et stress négatif (inhibiteur) et leur influence sur l'action
  - 2. Comprendre le stress phénomène physiologique
  - 3. Identifier les facteurs internes et les facteurs externes source de stress
  - 4. Diagnostiquer les manifestations du stress chez soi et chez les autres
  - 5. Se familiariser avec le burn-out et ses conséquences pour la personnes
- B. Principes fondamentaux de la gestion du stress
  - 1. Comprendre les nouveaux usages et attentes du monde professionnel
  - 2. Analyser ses propres sources de stress
  - 3. Prendre conscience de ses émotions et apprendre à les formuler
  - 4. Aborder positivement les situations difficiles
  - 5. Ralentir pour gagner du temps - reconnaître les problèmes et élaborer un plan pour rétablir une pensée et une gestion organisée
  - 6. Partager, communiquer et rompre l'isolement du stress destructeur
  - 7. Pratiquer la critique constructive pour ne pas subir
- C. Identifier sa méthode pour retrouver le calme et contrôler son stress
  - 1. Connaître les principales techniques et méthodes, mentales ou corporelles
  - 2. Tester pour s'approprier celle qui convient personnellement
  - 3. Réfléchir à l'adaptation nécessaire en fonction des personnes et situations
- D. Vérifier l'organisation de son temps pour l'optimiser
  - 1. Identifier les principaux gisements de gain de temps
  - 2. Visualiser le cumul des responsabilités professionnelles et personnelles
  - 3. (Re)Prendre l'initiative sur l'organisation de son agenda et protéger des temps de prise de recul

**Validation des acquis :**

**- Évaluation des acquis de la formation par des cas pratiques, exercices, QCM**

- Questionnaire d'évaluation à chaud proposé à la fin du stage
- Une attestation sera remise au stagiaire à la fin de la formation

**Personnalisation parcours :**

**Un questionnaire préparatoire sera remis en amont de la formation au participant lui permettant de faire remonter auprès du formateur ses attentes et besoins spécifiques.**

**PUBLIC**

Tout public

**Nos formations sont accessibles aux candidats en situation de handicap :** L'IFPASS met en place des aménagements techniques ainsi qu'un accompagnement humain adapté en fonction du besoin du candidat.

[Veuillez consulter notre fiche d'information sur l'accueil des personnes en situation de handicap - ici](#)

## PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis.

## **Modalité d'accès :**

- Les préinscriptions se font en ligne sur notre site ou par mail à [mo-inscriptions@ifpass.fr](mailto:mo-inscriptions@ifpass.fr) au moins 1 jour avant le début de la formation.
- Toutes les démarches administratives et financières doivent être réglées avant le début de la formation. Veuillez noter qu'en cas de demande de financement à un organisme financeur, la démarche de prise en charge est à réaliser par le candidat ou l'entreprise et doivent être réalisées à l'avance
- Les formations sont confirmées 3 semaines avant le début de la formation.

## TARIFS ET FINANCEMENTS

1269,00 €  
Exonérés de TVA  
Déjeuners offerts

## CONTACT

[mo-inscriptions@ifpass.fr](mailto:mo-inscriptions@ifpass.fr) / 01 47 76 58 70

Généré le 05/02/2026 à 18:24