

AT-O6. Préserver sa performance face au stress

Contact :

Adriane Jeanjean

☎ 06.95.12.85.54

✉ contact@impuls-pro.fr

🌐 www.impuls-pro.fr



3h00

distanciel/présentiel



300 €

Intra-entreprise : sur demande

Prochaine session :

Mardi 16 juin 2026

Mardi 6 octobre 2026

9h-12h en distanciel

Autres dates sur demande

Nombre de participants :

2 à 6

Cible :

Employés et managers

Prérequis :

Aucun

Moyens pédagogiques :

Cette formation privilégie une approche interactive, centrée sur les échanges, le partage d'expériences et l'intelligence collective.

Les apports théoriques sont complétés par des mises en situation, des études de cas et des exercices pratiques afin de favoriser une appropriation concrète et durable des compétences.

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les mécanismes du stress et leurs effets sur la santé, les relations et la performance professionnelle.
- Identifier leurs principaux facteurs de stress et leurs réactions face aux situations de tension.
- Mettre en œuvre des stratégies simples et concrètes pour prévenir le stress et préserver leur équilibre au quotidien.

Programme de formation :

1. Comprendre les mécanismes du stress

Différencier le stress positif et le stress négatif.

Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress.

Identifier les principales sources de stress dans l'environnement professionnel.

Repérer les signes d'alerte et leurs conséquences sur la performance et les relations de travail.

2. Identifier ses propres réactions face au stress

Identifier ses facteurs de stress et ses déclencheurs.

Repérer l'influence des pensées automatiques sur la perception des situations.

Comprendre le rôle des émotions dans les réactions face au stress.

3. Développer des stratégies de prévention

Mieux organiser son activité et gérer ses priorités.

Préserver son équilibre grâce à la récupération et à la déconnexion.

Découvrir des techniques simples de régulation du stress immédiatement applicables.

4. Élaborer un plan d'action individuel

Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé afin de mettre en œuvre les acquis de la formation dans son environnement professionnel.

Évaluation des acquis

Les acquis sont évalués tout au long de la formation à l'aide d'exercices, de mises en situation, d'études de cas et d'auto-évaluations, permettant de mesurer progressivement l'acquisition des compétences visées.

Évaluation de la satisfaction

À l'issue de la formation, un questionnaire de satisfaction est remis aux participants afin d'évaluer la qualité de la formation, l'atteinte des objectifs pédagogiques et leur perception de la progression de leurs compétences.

Modalités et délais d'accès

L'inscription s'effectue sur demande, après un échange permettant de valider les besoins du participant et l'adéquation de la formation.

L'accès à la formation est possible sous réserve des places disponibles. Le délai d'accès est généralement de 15 jours à compter de la validation de l'inscription et peut être adapté selon les contraintes du client ou le calendrier des sessions.

Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter afin d'étudier les modalités d'adaptation de la formation à leurs besoins.

Modalités d'animation

La formation est animée de manière interactive et participative, en alternant apports théoriques, échanges, réflexions collectives et activités pratiques. Le formateur adapte son animation au rythme, aux besoins et aux situations rencontrées par les participants afin de favoriser leur implication et le transfert des acquis dans leur contexte professionnel.

Ressources remises aux participants

À l'issue de la formation, chaque participant reçoit :

- le support pédagogique de la formation
- des fiches pratiques regroupant les principaux outils et méthodes abordés
- son plan d'action personnalisé pour faciliter la mise en œuvre des acquis en situation professionnelle
- une attestation de fin de formation.

Accompagnement post-formation

Votre accompagnement comprend :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.

Les participants bénéficient de retours personnalisés et de conseils adaptés aux situations rencontrées.

Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio
Tarif : 260 €

Profil du formateur

Formation animée par une coach professionnelle spécialisée dans le développement des compétences relationnelles, managériales et comportementales.