

Gérer son stress efficacement et pour longtemps

10 outils pour gagner en équilibre et en efficacité

“Le coût financier et humain du stress est toujours trop élevé. Le réduire est possible pour l'entreprise. Chacun peut y contribuer à son niveau en sachant faire face à la pression et prendre du recul. Ce résultat est possible grâce aux outils et à une pédagogie impliquante.”

Objectifs pédagogiques

Gérer efficacement son stress dans la durée. Comprendre les mécanismes du stress.

Appliquer méthodes ou réflexes pour faire face aux pressions professionnelles.

Développer sa propre stratégie de gestion du stress.

Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situations stressantes.

Mobiliser ses ressources individuelles. Récupérer rapidement.

Programme

1/ Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Connaître ses "stresseurs" ses propres signaux d'alerte.
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.
- Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité.

2/ Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

- La "relaxation" pour être détendu.
- La "maîtrise des émotions".
- Les étapes du "deuil" face aux changements.
- Les "signes de reconnaissances" pour se ressourcer.

3/ Sortir de la passivité et agir positivement

- "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.
- Les "positions de perception" pour prendre de la distance.
- Les "transactions positives" pour éviter le conflit.

4/ Renforcer la confiance en soi

- Les "permissions" pour se développer.
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.
- Les "valeurs" pour être cohérent.

5/ Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite

- Définir son plan de vie.
- Mettre au point sa méthode personnelle "antistress".
- Quatre clés pour développer l'estime de soi
- Définition stratégique des priorités

Public Concerné

Managers ou cadres confrontés aux pressions et souhaitant gérer leur stress par des méthodes pratiques applicables à leur quotidien professionnel. Accessible aux PSH.

Prérequis

Les résultats sont d'autant plus probants que les personnes choisissent ou acceptent elles-mêmes de participer à cette formation dans laquelle l'implication personnelle est un élément fort de la réussite.

Méthodes pédagogiques

Un investissement pour durer : cette formation est suffisamment longue et compacte pour mettre en œuvre **ses propres solutions** dans une volonté d'efficacité durable.

Une pédagogie harmonieuse et complète : bilans personnels et exercices pratiques alternent avec des apports méthodologiques, des relaxations et des visualisations.

Deux modules à distance permettent d'approfondir ses connaissances à son propre rythme et de découvrir de nouvelles pistes pour mieux gérer son stress.

Le Baromètre Action Santé Explorer (B.A.S.E. 1), est un programme de coaching-santé en entretien (par téléphone). Il permet de faire son bilan dans les domaines de l'activité physique, l'alimentation et le stress et de recevoir des conseils et programmes personnalisés.

L'implication : chaque participant devient maître et gestionnaire de son propre stress et de celui de son environnement immédiat.

Evaluation

Un carnet de route est remis à chaque participant pour l'accompagner dans l'acquisition de ses connaissances et formaliser ses actions de développement, construction d'une auto évaluation, questionnaire à chaud.

Dates : Entre le 02 janvier 2026 et le 23 décembre 2026

Suivi post-formation

Réponse à vos questions, aide à un plan d'action personnalisé sur demande

Informations et contact

Claudine Thévin, responsable pédagogique, référent handicap.

Téléphone : 05.62.32.59.35 courriel : ateliers-ressource-65@orange.fr

Durée : 5 jours en présentiel ⌚ : 9h/12h30 et 13h30/17h	Lieu : Ateliers Ressource ou en intra dans votre entreprise	Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants
Tarifs : 1350 € HT	Effectif minimum 3 Effectif maximum 8	Bulletin d'inscription sur site Ou sur demande

Être à l'aise en situations de stress

7 outils pour gagner en sérénité et en performance pour longtemps

“Incertitude, changement et pression du temps engendrent une accumulation de tensions et parfois une altération de la santé. Réduire le coût exorbitant du stress c'est possible pour l'entreprise. Chacun peut déjà y contribuer en sachant faire face à la pression et prendre du recul.”

Objectifs pédagogiques

Gagner en sérénité et en efficacité et répondre positivement aux nombreux stress de la vie professionnelle ; Comprendre les mécanismes du stress ; Appliquer méthodes ou réflexes pour faire face aux pressions professionnelles ; Développer sa propre stratégie de gestion du stress ; Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situation stressante ; Mobiliser ses ressources individuelles ; Récupérer rapidement.

Programme

- 1/ Évaluer ses réactions face au stress
- 2/ Apprendre à se détendre physiquement, émotionnellement et intellectuellement
- 3/ Développer la confiance en soi et agir avec efficacité
- 4/ Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite

Public Concerné

Responsables de services administratifs, responsables d'encadrement intermédiaire, techniciens. Assistantes et secrétaires, thérapeutes. Accessible aux PSH.

Prérequis

Les résultats sont d'autant plus probants que les personnes choisissent ou acceptent elles-mêmes de participer à cette formation dans laquelle l'implication personnelle est un élément fort de la réussite.

Démarche de formation

Un investissement pour durer : cette formation est suffisamment longue et compacte pour mettre en œuvre ses propres solutions dans une volonté d'efficacité durable.

Une pédagogie harmonieuse et complète : bilans personnels et exercices pratiques alterneront avec des apports méthodologiques, des relaxations et des visualisations.

Deux modules e-learning permettent d'approfondir ses connaissances à son propre rythme et de découvrir de nouvelles pistes pour mieux gérer son stress.

Le Baromètre Action Santé Explorer (B.A.S.E. 1), est un programme de coaching-santé en entretien (par téléphone). Il permet de faire son bilan dans les domaines de l'activité physique, l'alimentation et le stress et de recevoir des conseils et programmes personnalisés.

L'implication : chaque participant devient maître et gestionnaire de son propre stress et de celui de son environnement immédiat.

La relaxation assistée : grâce à un CD personnalisé "Réussir sa détente", la détente devient possible au travail.

Evaluation

Un carnet de route est remis à chaque participant pour l'accompagner dans l'acquisition de ses connaissances et formaliser ses actions de développement, construction d'une auto évaluation, questionnaire à chaud.

Dates : Entre le 02 janvier 2026 et le 23 décembre 2026

Suivi post-formation

Réponse à vos questions, aide à un plan d'action personnalisé sur demande

Informations et contact

Claudine Thévin, responsable pédagogique, référent handicap.

Téléphone : 05.62.32.59.35 courriel : ateliers-ressource-65@orange.fr

Durée : 2 jours en présentiel et 2 jours à distance 28 H ⌚ : 9h/12h30 et 13h30/17h	Lieu : Ateliers Ressource ou en intra dans votre entreprise	Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants
Tarifs : 1500 € HT	Effectif minimum 3 Effectif maximum 8	Bulletin d'inscription sur site Ou sur demande

L'approche globale et sociologique des organisations

Comprendre les organisations pour mieux accompagner le changement

“Quand un changement d’organisation est envisagé dans une entreprise, il est essentiel, pour anticiper les questions qui vont surgir à propos des changements et des non-changements, de disposer des clés de lecture qu’offre la sociologie. Cette dernière permet de rendre intelligibles les réalités sociales de l’entreprise et de comprendre comment les individus construisent le social et quel est leur influence réciproque.”

Objectifs pédagogiques

Repérer les apports de la sociologie permettant d’analyser dans les changements ce qui change et ce qui est dans la continuité dans les rapports sociaux.

Identifier les différentes approches sociologiques pour situer les rapports sociaux en jeu.

Conduire un diagnostic socio-organisationnel afin de clarifier les rôles et d’identifier les jeux de pouvoir.

Programme

Partie 1 : Les apports de la sociologie des organisations

Partie 2 : Le changement social

Partie 3 : Conduire un diagnostic

Public Concerné

Organisateurs, consultants internes ou externes.

Chefs de projet.

Dirigeants, cadres dirigeants ou responsables de service en charge d'un changement d'organisation. DRH ou RRH. Accessible aux PSH.

Prérequis

Avoir une expérience de manager et du travail en équipe

Démarche de formation

Formation étayée de nombreux exemples issus des interventions en tant que consultant en entreprise.

Séminaire de réflexion en groupe pour mieux déchiffrer certains phénomènes caractéristiques de leur organisation.

Evaluation

Un carnet de route est remis à chaque participant pour l’accompagner dans l’acquisition de ses connaissances et formaliser ses actions de développement, construction d’une auto évaluation, questionnaire à chaud.

Dates : Entre le 02 janvier 2026 et le 23 décembre 2026

Suivi post-formation

Réponse à vos questions, aide à un plan d'action personnalisé sur demande

Informations et contact

Claudine Thévin, responsable pédagogique, référent handicap.

Téléphone : 05.62.32.59.35 courriel : ateliers-ressource-65@orange.fr

Durée : 3 jours en présentiel 21 H ⌚ : 9h/12h30 et 13h30/17h	Lieu : Ateliers Ressource ou en intra dans votre entreprise	Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants
Tarifs 1350 € HT	Effectif minimum 3 Effectif maximum 8	Bulletin d'inscription sur site Ou sur demande

Manager, aider vos équipes à mieux gérer le stress professionnel

Prévenir le stress négatif et développer un stress positif

“Le coût financier et humain du stress est toujours trop élevé. Le réduire est possible pour l'entreprise. Chaque manager peut y contribuer à son niveau grâce à des actions simples et ciblées en son pouvoir.”

Objectifs pédagogiques

Distinguer stresseurs organisationnels et stresseurs personnels.

Reconnaître les personnes sous ou sur stressées.

Identifier sa contribution au stress en tant que manager de l'équipe.

Adapter le style de management en fonction des situations.

Mettre en place des outils pour aider à gérer le stress.

Programme

1/ Distinguer stress personnel et stress professionnel

2/ Prendre en compte ses niveaux d'exigences personnelles

3/ Adapter son style de management

4/ Développer la confiance en l'autre

5/ Apprendre à se détendre

Public Concerné

Managers, managers de proximité, chefs de projet confrontés aux pressions et souhaitant aider leurs équipes à gérer leur stress par des méthodes pratiques applicables à leur quotidien professionnel. Accessible aux PSH.

Prérequis

Avoir une expérience de manager et du travail en équipe

Démarche de formation

Un investissement pour durer : cette formation est suffisamment longue et compacte pour mettre en œuvre ses propres solutions de manager dans une volonté d'efficacité.

Une pédagogie complète : bilan managérial, bilan personnel, et exercices pratiques alternent avec des apports méthodologiques.

L'implication : chaque participant devient gestionnaire de son propre stress et de celui de son équipe proche.

Evaluation

Un carnet de route est remis à chaque participant pour l'accompagner dans l'acquisition de ses connaissances et formaliser ses actions de développement, construction d'une auto évaluation, questionnaire à chaud.

Dates : Entre le 02 janvier 2026 et le 23 décembre 2026

Suivi post-formation

Réponse à vos questions, aide à un plan d'action personnalisé sur demande

Informations et contact

Claudine Thévin, responsable pédagogique, référent handicap.

Téléphone : 05.62.32.59.35 courriel : ateliers-ressource-65@orange.fr

Durée : 3 jours en présentiel 21 H  : 9h/12h30 et 13h30/17h	Lieu : Ateliers Ressource ou en intra dans votre entreprise	Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants
Tarifs : 1350 € HT	Effectif minimum 3 Effectif maximum 8	Bulletin d'inscription sur site Ou sur demande

Les 5 réflexes pour diminuer la pression

“De par leur activité, certaines personnes sont plus fréquemment exposées que d'autres à des situations répétées de tensions professionnelles.

Chaque jour, il y a de multiples occasions de ressentir les effets non souhaités de la pression professionnelle.

Posséder les 5 bons réflexes permet de mieux appréhender ces situations pour y faire face plus efficacement.”

Objectifs pédagogiques

Acquérir 5 réflexes concrets pour diminuer rapidement l'effet de la pression : appliquer méthodes et réflexes pour faire face aux tensions professionnelles selon son profil ; mobiliser ses ressources individuelles ; récupérer rapidement ; capitaliser son savoir-faire anti-stress.

Programme

1/ Préparation

2/ Concentration

3/ Respiration

4/ Récupération

5/ Capitalisation

Public Concerné

Managers et cadres confrontés à des situations de tension dans leur contexte professionnel.
Accessible aux PSH.

Prérequis Aucun

Démarche de formation

Inspiré de l'entraînement des sportifs de haut niveau, le programme permet d'apprendre à se ressourcer et à se remobiliser dans l'instant et d'ancrer ses propres réflexes pour les rendre toujours plus efficaces.

Le questionnaire "profil personnel face aux tensions" vous permettra de mieux savoir comment vous préparer aux événements en fonction de vos tendances personnelles.

Le questionnaire "profil personnel de concentration" vous permettra de mieux personnaliser vos réflexes de concentration.

Un formateur expert : de formation de haut niveau en psychologie du stress, il intervient très régulièrement auprès de multiples publics d'entreprise.

Evaluation

Un carnet de route est remis à chaque participant pour l'accompagner dans l'acquisition de ses connaissances et formaliser ses actions de développement, construction d'une auto évaluation, questionnaire à chaud.

Dates : Entre le 02 janvier 2026 et le 23 décembre 2026

Suivi post-formation

Réponse à vos questions, aide à un plan d'action sur demande

Informations et contact

Claudine Thévin, responsable pédagogique, référent handicap.

Téléphone : 05.62.32.59.35 courriel : ateliers-ressource-65@orange.fr

Durée : 2 jours en présentiel 14 H ⌚ : 9h/12h30 et 13h30/17h	Lieu : Ateliers Ressource ou en intra dans votre entreprise	Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants
Tarifs : 900 € HT	Effectif minimum 3 Effectif maximum 8	Bulletin d'inscription sur site Ou sur demande

Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace

Principes et applications de l'intelligence émotionnelle

“Les émotions ne s'arrêtent pas à la porte de l'entreprise. Elles y entrent et travaillent avec vous ! Au lieu de les repousser, mieux vaut les apprivoiser !

L'émotion est une forme d'intelligence, une compétence qui repose sur la conscience de soi et de ses propres ressentis et sentiments.

Cette capacité se prolonge dans l'écoute des autres et crée une plus grande efficience dans les rapports interpersonnels. Elle donne à chacun une personnalité unique et concourt à l'épanouissement de son charisme personnel.”

Objectifs pédagogiques

Approfondir la connaissance des émotions et de leur rôle dans les relations interpersonnelles.

Développer son ouverture émotionnelle.

Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.

Programme

1/ Mieux se connaître par rapport aux émotions

2/ Comprendre le fonctionnement des émotions

3/ Développer sa conscience émotionnelle

4/ Gérer ses émotions

Public Concerné

Managers de proximité, techniciens. Secrétaires et assistantes. Accessible aux PSH.

Prérequis

Les résultats sont d'autant plus probants que les personnes choisissent ou acceptent elles-mêmes de participer à cette formation dans laquelle l'implication personnelle est un élément fort.

Démarche de formation

L'apprentissage par le vécu : permet de découvrir ses émotions apprises, privilégiées et contrôlées pour une meilleure adéquation à l'environnement et des relations plus efficaces.

Une expérience originale et innovante : la pédagogie associe exercices de visualisation, de désensibilisation, exercices non-verbaux, mises en situations concrètes, expérimentation de ses émotions et partage de son ressenti.

L'autodiagnostic (quotient émotionnel) mesure vos compétences émotionnelles.

Une documentation riche qui vous permet d'aller plus loin dans la compréhension intellectuelle du fonctionnement des émotions.

Evaluation

Un carnet de route est remis à chaque participant pour l'accompagner dans l'acquisition de ses connaissances et formaliser ses actions de développement, construction d'une auto évaluation, questionnaire à chaud.

Dates : Entre le 02 janvier 2026 et le 23 décembre 2026

Suivi post-formation

Réponse à vos questions, aide à un plan d'action sur demande

Informations et contact

Claudine Thévin, responsable pédagogique, référent handicap.

Téléphone : 05.62.32.59.35 courriel : ateliers-ressource-65@orange.fr

Durée : 3 jours en présentiel 21 H ⌚ : 9h/12h30 et 13h30/17h	Lieu : Ateliers Ressource ou en intra dans votre entreprise	Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants
Tarifs : 1350 € HT	Effectif minimum 3 Effectif maximum 8	Bulletin d'inscription sur site Ou sur demande

- *GS PS 07 - Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace II*