Gestion du stress

Management - Soft Skills - Finances - Commerce - Communication

28/11/2026

Public et prérequis

Aucun

Personnes amenées à gérer des situations tendues ou stressantes

Les objectifs

Maîtriser le stress professionnel
Améliorer ses capacités à partir de la mobilisation de ses propres ressources
Gérer les relations interpersonnelles
Progresser en efficacité
Identifier et caractériser le stress
Expérimenter et s'approprier les outils de gestion du stress
Savoir dire non de façon positive
Prendre confiance en soi et savoir s'affirmer

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques et d'exemples concrets tirés du monde professionnel
Exercices pratiques pour aborder en situation réelle des solutions de gestion du stress
Méthodes de relaxation
Utilisation de tests de stress et de connaissance de soi
Mises en situation avec recherche de solutions applicables

Validation et certification

Attestation de fin de formation

Contenu de la formation

Informations générales sur le concept du stress

- Concept et définition
- Principaux types de stress
- Mécanisme (un processus comportemental)
- Conséquence et enjeux

Connais-toi toi-même

- Connaissance de son propre processus de stress-origine et cause
- Apprendre à gérer efficacement son stress
- Savoir dire non de façon positive

Assertivité

- Conflit de stress
- Prise de recul
- Dédramatisation
- Apprentissage de la lucidité

RÉFÉRENCE
MANRHMNO00012S

CENTRES DE FORMATION
Nancy-Maxéville, Thaon-les-Vosges, Bar-le-Duc, Saint-Dié-des-Vosges, Yutz, Henriville, Bouxières-sous-Froidmont, Metz

DURÉE DE LA FORMATION
2 jours

ACCUEIL PSH
Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + du pôle formation

• 2000 jeunes formés par an
• 500 demandeurs d'emploi formés par an
• 3000 entreprises partenaires
• Accompagnement individualisé
• Diplômes reconnus par l'Etat

• Savoir-être, management, sécurité
• Pédagogie innovante (par projets, en îlots, projet Voltaire, Olympiades des métiers)
• Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

Choisir sa stratégie en situation de stress

- Autodiagnostic
- Description personnelle de son stress
- Décryptage des situations
- Gestion des émotions
- PNL technique d’ancrage

Transformation du stress négatif en stress positif

- Mental positif
- Langage positif
- Attitude positive

Modalités d’évaluation

Evaluation en cours de formation

Contact

commercial@formation-industries-lorraine.com

Coût et financement

Sur demande et transmis dans le devis

Modalités d'inscription

A réception du bulletin d’inscription et du devis signé, transmission à l’entreprise de la convention et des documents d’entrée en formation (convocation, règlement intérieur, …)

Personne en situation de handicap

Pour un accompagnement personnalisé lié à un handicap, merci de nous contacter pour une mise en relation avec notre référent handicap

Délai d'accès

5 jours

Organisation de la formation

7 heures / jour