

PROGRAMME DE FORMATION
« Gérer son stress avec efficacité »

OBJECTIFS DE LA FORMATION

S'approprier des outils et méthodes de gestion du stress, pour gagner en sérénité en situation professionnelle et en épanouissement personnel

PUBLIC CONCERNÉ

Tout collaborateur souhaitant mieux gérer son stress
Formation accessible aux personnes à mobilité réduite

PRÉ REQUIS

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

LIEU DE FORMATION

Formation inter-entreprises : Strasbourg
Formation intra-entreprise : dans les locaux du client
Accessible en formation à distance (FOAD)

DURÉE ET HORAIRE

14 heures, soit 2 jours
Le matin de 9h00 à 12h30
L'après-midi de 13h30 à 17h00

DATES DE FORMATION

En inter-entreprise : la formation démarre le premier jeudi de chaque trimestre
En intra-entreprise : la formation démarre aux dates définies avec le client, indiquées sur la convention de formation signée par les deux parties

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthodes actives avec mises en situation / exercices pratiques / jeux de rôle / travaux en sous-groupes avec analyse et consolidés, exposés théoriques

PROFIL DE LA FORMATRICE

Carole ALLOMBERT, disposant d'une expertise métier et pédagogique pouvant être accompagnée d'un(e) intervenant(e) expert(e) dans le domaine de l'efficacité professionnelle
Formatrice experte dans le domaine de l'efficacité professionnelle après plus de 20 ans à des postes d'ingénieur commercial grands comptes et de directrice d'agence
DESU conseil en RH, DEA Sciences humaines, bac+4 Marketing International et Management,
DUT Techniques de commercialisation
Titre de Formatrice Professionnelle pour Adultes (FPA)

SUIVI ET EVALUATION

Avant la formation : test de positionnement individuel permettant une évaluation diagnostique

Questionnaire Google Forms envoyé à chaque stagiaire pour recueillir des attentes spécifiques

Mail d'invitation pour donner du sens à la formation, rappeler les objectifs et les grandes lignes du contenu

Pendant la formation : rappel des objectifs de la formation et du programme en début de formation, évaluation des apprentissages tout au long de la formation.

A l'issue de la formation : test de fin de formation, évaluation individuelle de la satisfaction à chaud, évaluation individuelle à froid sous forme d'un questionnaire 6 à 12 mois après la formation.

Attestation de fin de formation.

Attestation de présence et d'assiduité individuelle.

Certificat de réalisation.

COÛT PEDAGOGIQUE NET DE TVA

Formation inter-entreprises : 990 € / participant(e)

Formation intra-entreprise : à partir de 3 300 € la session

MODALITES DE FORMATION EN FOAD (formation à distance)

La formation peut être suivie via la plateforme ZOOM.

Pour participer à cette action de formation dans de bonnes conditions, une simple connexion à Internet et une webcam sont nécessaires.

En cas de difficulté pour se connecter, le formateur est disponible au numéro de téléphone indiqué ci-dessous.

Évaluation continue pendant la formation à travers de nombreux exercices pratiques à réaliser en ligne avec un corrigé fait par le formateur.

Emargement électronique à chaque séance de formation ou attestation d'assiduité signée par le stagiaire en fin de formation.

En fin de formation, le stagiaire complète et renvoie l'évaluation à chaud de la formation.

Modalités techniques d'assistance :

Messagerie : carole.allombert@co-performer.fr

Téléphone : 06 69 65 76 54

<https://support.zoom.us/hc/fr/articles/201362003> concernant l'utilisation de l'outil ZOOM

Visioconférence : ZOOM

PROGRAMME DE FORMATION

PROGRAMME DE FORMATION

Connaître le stress : ses atouts et ses méfaits

- Distinguer les différents niveaux de stress : stress normal, aigu et chronique
- Prendre conscience de ses conséquences en situation professionnelle
- Identifier les pensées génératrices de stress et ses manifestations biologiques

Exercices de mise en pratique

Prendre conscience de son mode de fonctionnement face au stress

- Evaluer son niveau individuel de stress
- Repérer les situations génératrices de stress et pensées associées
- Analyser ses réactions

Exercices individuels sur son mode de fonctionnement

Réguler son stress pour gagner en sérénité et en efficacité

- Prendre le recul nécessaire avant d'agir
- Identifier ses représentations toxiques et les travailler
- Utiliser les bienfaits de la respiration lors des situations anxiogènes

Exercices pour gagner en sérénité face aux aléas

Maîtriser les outils de gestion du stress

- Utiliser les techniques de visualisation positive
- Pratiquer la cohérence cardiaque pour gagner en sérénité tout au long de la journée
- Se familiariser avec la méditation de pleine conscience

Exercices de cohérence cardiaque et de méditation

Définir et mettre en œuvre sa stratégie d'épanouissement sur le long terme

- Améliorer son hygiène de vie
- Renforcer sa confiance en soi
- Utiliser la gratitude comme levier de bien-être

Exercices de mise en pratique

Programme mis à jour le 01/02/2026