

# Gestion du stress

## Publics

Managers, et plus généralement à tous les professionnels dont l'activité est basée sur le relationnel, le changement, l'urgence, la pression

## Pré-requis

Aucun

## Objectifs pédagogiques

Etre capable de :

- acquérir et d'expérimenter des méthodes pratiques afin de mieux vivre le quotidien en utilisant le stress au lieu de le subir
- mettre en place de nouveaux réflexes de façon à ce que l'approche étudiée durant le séminaire devienne rapidement une évidence

## Moyens pédagogiques

- Explications théoriques et exercices pratiques pour mise en situation rapide
- 1 support de cours par stagiaire

En présentiel :

- 1 vidéoprojecteur par salle
- 1 ordinateur par stagiaire

## Evaluation et documents fournis

- Document d'évaluation de satisfaction
- Attestation de présence
- Exercices pratiques de validation des acquis sous contrôle du formateur

Accessibilité aux handicapés, nous prenons en compte votre handicap et nous adaptons notre prestation dans la mesure du possible.

Tarifs Inter : 590 € HT/jour/pers.

Tarifs Intra/sur mesure : Nous consulter

Délais de mise en place : Nous consulter

Moyens d'encadrement : Formateur expert du domaine

Mise à jour : 01/06/2026

 **Lieu** : Nos centres / Site client / Distanciel

 **Durée totale** : 2 jours (14 heures)

 **Contact** : formation@axotime.com

 **Nombre de participants** : 8 maximum

## Programme

### Comprendre et dominer les effets du stress

- Les concepts de base
- Pour en finir avec les idées reçues : définition et expérimentation du stress
- Le stress et vous
- Pourquoi et quand l'encourager ou l'éliminer ?
- Les exigences de l'environnement vous placent sous tension constante

### Apprenez à vivre mieux par la gestion du stress

- Pourquoi une gestion du stress ?
- Éliminez le stress de votre mode de vie
- Éliminez le stress au travail
- Quels sont les changements à introduire dans votre hygiène de vie ?

### Entraînez-vous au contrôle des aléas

- Vos réactions habituelles face aux aléas stressants
- Les deux réponses habituelles, contrôler et piloter : comment les utiliser ?
- Zone rouge : des "trucs" pour gagner en cas d'urgence
- Passer un cap (le stress, moteur de l'action)
- Éviter la crise ne peut être qu'une tactique momentanée
- Comment allez-vous vous préparer aux situations stressantes ?

### Comment se débarrasser définitivement des problèmes de stress liés au temps ?

- Accepter, s'adapter, réaliser
- Percevoir, imaginer, transformer, agir
- Le blocage de notre créativité est une des causes essentielles du stress

### L'assiette et le sport antistress

- Les habitudes stressantes liées à l'alimentation
- L'assiette et les performances intellectuelles
- Le sport et le bien-être

### Définissez vos propres objectifs accessibles et motivants

- Être soi-même
- Les relations
- Comment allez-vous dorénavant vous préparer à l'action ?

### Pour un changement sans stress

- L'évolution
- De l'attention à la vigilance sans tension
- Vous ne pouvez pas échapper au changement. Vous pouvez le piloter et l'utiliser