

## GESTION DU STRESS

IM 03 (P.7.5.04 Ind1)

Version 2026 Ind 1

03/02/2026

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes du stress et son impact sur la performance
- Expérimenter différentes techniques basées sur la respiration
- Mieux se connaître et découvrir ses émotions
- Découvrir et pratiquer la communication non violente
- Identifier les situations à risque
- Mettre en place une routine bien-être pour prévenir le stress sur le long terme

### CONTENU PÉDAGOGIQUE

#### JOUR 1

- **Comprendre le stress et ses impacts :**
  - Définition et mécanismes du stress : pourquoi et comment survient-il,
  - Différence entre stress aigu et chronique,
  - Les effets sur stress sur le corps, l'esprit et la performance,
  - Auto-évaluation : quels sont les principaux facteurs de stress.
- **Mieux se connaître pour mieux gérer son stress :**
  - Identifier ses batteries,
  - Prendre conscience de son mode de fonctionnement,
  - Comprendre ses réactions automatiques et ses schémas de pensées,
- Prendre conscience de ses ressources et de ses leviers d'actions,
- Développer une posture plus sereine et équilibrer sa vie.
- **Identifier et gérer les situations à risque :**
  - Identifier les contextes et événements générateurs de stress,
  - Développer des stratégies pour anticiper et mieux gérer la pression,
  - Apprendre à relativiser et prendre du recul face aux difficultés,
  - Techniques pour gérer le stress en situation de crise.

## GESTION DU STRESS

IM 03 (P.7.5.04 Ind1)

### JOUR 2

- **Gérer ses émotions pour réduire le stress :**

- Comprendre le rôle des émotions et leur lien avec le stress,
- Apprendre à identifier et nommer ses émotions,
- Techniques de régulation émotionnelle : comment ne pas se laisser déborder ?
- Transformer ses émotions négatives en énergie constructive.

- **Techniques de respirations et création d'une routine bien-être :**

- Les bienfaits de la respiration sur le stress et la concentration,
- Initiation aux techniques de respiration (cohérence cardiaque, respiration abdominale et thoracique, etc...) et autres techniques d'apaisement,

- Intégrer ces techniques au quotidien,
- Mise en place d'une routine.

- **Initiation à la communication positive :**

- Comprendre l'impact du langage sur le stress et les relations,
- Apprendre à s'exprimer avec assertivité et bienveillance,
- Désamorcer les conflits grâce à une communication apaisée,
- Savoir dire non et poser des limites sans culpabilité.

## A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- De réduire leur stress et mieux gérer leurs émotions.
- De développer de la confiance en soi et résilience tout en ayant une meilleure anticipation et gestion des situations stressantes.



19 Boulevard Berthelot,  
63400 Chamalières



07 85 99 64 16

[groupeadis.fr](http://groupeadis.fr)

Certifié ISO 9001 : 2015

## GESTION DU STRESS

IM 03 (P.7.5.04 Ind1)

### MODALITÉS



- 2 jours en continu (14 heures)
- En présentiel
- 9h / 12h - 13h / 17h



- En intra-entreprise ou inter-entreprise
- Dans vos locaux ou dans nos locaux



- Groupe de 10 stagiaires maximum
- Tout public non initié.

### PRÉ-REQUIS



- Maîtriser la langue française

### INTERVENANTE

Éducatrice Sportive APA spécialisée en Bien-être et Santé Mentale



19 Boulevard Berthelot,  
63400 Chamalières



07 85 99 64 16

[groupeadis.fr](http://groupeadis.fr)

Certifié ISO 9001 : 2015

## GESTION DU STRESS

IM 03 (P.7.5.04 Ind1)

### MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES :

- Echanges interactifs, questions / réponses, Exercices pratiques / mises en situation / jeux de rôle, Partage d'expériences et auto-évaluation.
- Apports théoriques : power point, support papier, Etudes de cas concrets et simulations.

#### SUIVI ET ÉVALUATION

- Attentes recueillies en début de formation,
- Auto-diagnostic en début et fin de formation
- Evaluation formative en continu,
- Tour de table le premier et dernier jour,
- Attestation de formation,
- Feuilles d'émargement,
- Questionnaire individuel de satisfaction.

#### TARIF

- Intra 3 000€ HT - 3 600€ TTC / 10 stagiaires maximum par session
- Inter 400€ HT - 480€ TTC / stagiaire
- Frais annexes en complément

#### INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Prendre contact par mail pour l'inscription.
- L'analyse du besoin déterminera le délai de réalisation de l'action.

#### ACCUEIL DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- Les modalités d'accueil et de prise en charge des personnes en situation de handicap sont communiquées dans le règlement intérieur.
- Pour les personnes ayant besoin d'aménagements spécifiques, nous vous invitons à nous en informer afin d'identifier les besoins en compensation (techniques, organisationnels, humains).

### CONTACTS



Laurence PERAUD – ABC des RH  
Consultante Formation / Commercial  
lperaud.abcdesrh@gmail.com / 07.43.33.58.88



Émilie MALBRANQUE  
Responsable ADIS Conseil  
e.malbranque@adis-asso.com / 07.85.99.64.16



19 Boulevard Berthelot,  
63400 Chamalières



07 85 99 64 16

[groupeadis.fr](http://groupeadis.fr)

Certifié ISO 9001 : 2015