Formation Gérer son stress au travail et prévenir le surmenage

Développement personnel

Référence de la formation : **V003**
Villes : **Mulhouse**, **Strasbourg**, **Colmar**

Apprenez à gérer les périodes de stress au travail et retrouvez votre tranquillité. Maîtrisez les méthodes de lâcher prise et rendez vous au travail beaucoup plus serein.



En présentiel ou à distance



Accessible

Durée : **2 jours (14 heures)**
Tarif Inter : **990 € net**

Tarif intra sur demande

Mise à jour le 8 juillet 2026

Les différentes tâches, responsabilités et attentes de l'équipe peuvent peser sur la conscience, le stress est alors accumulé et il devient difficile de travailler efficacement.

Vous subissez un stress récurrent au travail ? Vous aimeriez apprendre à mieux gérer les situations stressantes ?

La formation **Gérer son stress au travail et prévenir le surmenage** a pour objectif de vous apprendre à reconnaître les signaux d'alerte, canaliser le stress et réagir aux situations stressantes afin de conserver votre efficacité et votre bien-être.

Objectifs de la formation

- Comprendre son schéma de stress, le reconnaître comme un signal d'alerte et le transformer en énergie motrice
- Utiliser méthodes et outils pour canaliser son stress en milieu professionnel
- Adopter un comportement adapté face à une situation stressante pour conserver son efficacité et bien-être

CCI Campus Alsace - Strasbourg
234 Avenue de Colmar, 67021, Strasbourg

CCI Campus Alsace - Colmar
4 Rue du Rhin, 68000, Colmar

CCI Campus Alsace - Mulhouse
15 Rue des Frères Lumière, 68350, Mulhouse

A qui s’adresse la formation ?

Public

Toute personne souhaitant agir sur son stress

Pré-requis

Aucun prérequis

Les points forts de la formation ?

- Formation animée par un coach, expert dans le thème de la santé et qualité de vie au travail et en développement personnel
- Petits groupes, démarche participative

Programme de la formation

1. Connaître le stress : ses effets et ses méfaits

- Comprendre comment fonctionne le stress
- Distinguer le stress ponctuel (aigu) et stress chronique pour mieux y faire face
- Reconnaître les manifestations de son stress, les schémas de déclenchement et de répercussion

2. Dresser son bilan personnel

- Évaluer son niveau individuel de stress
- Identifier ses situations génératrices de stress (intérieur / extérieur)
- Analyser ses réactions et ses limites
- Reconnaître le stress comme un signal d’alerte
- S’autodiagnostiquer et trouver des pistes de progrès

3. Savoir réguler son propre stress

- Dissocier les pressions que le monde extérieur impose, et celles que l’on impose
- Maîtriser des techniques simples de relaxation, de contrôle et de visualisation
- S’accorder de la valeur, renforcer l’estime de soi
- Savoir prendre du recul, renforcer son intelligence émotionnelle
- Adopter une communication positive et affirmée
- Adapter son hygiène de vie

4. Mettre à jour des stratégies de réponse aux situations de forte pression

- Définir son plan d’action de gestion du stress
- Réaliser un suivi

Modalités pédagogiques

Modalités pédagogiques

Alternance d’apports théoriques et pratiques

Organisation

Formation à distance ou en présentiel

Validation de la formation

Attestation d’évaluation des acquis

Attestation de suivi de formation

Evaluation des connaissances

Mise en situation et exercices pratiques

Chiffres clés

92 %
de recommandation
en 2025

93 %
de satisfaction
en 2025

81 %
de réussite CCE
en 2025

CCI Campus Alsace - Strasbourg
234 Avenue de Colmar, 67021, Strasbourg

CCI Campus Alsace - Colmar
4 Rue du Rhin, 68000, Colmar

CCI Campus Alsace - Mulhouse
15 Rue des Frères Lumière, 68350, Mulhouse