

# 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 16 avril 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

## 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

### Validation de la formation

Attestation d'évaluation des acquis

Attestation de suivi de formation

### Organisation

Formation à distance ou en présentiel

### Evaluation des connaissances

Mise en situation et exercices pratiques

## Chiffres clés

**93 %**

de recommandation en 2024

**90.5 %**

de satisfaction en 2024

**7266**

nombre de stagiaires en 2024