Gestion du stress

Formation professionnelle - courte | Sans niveaux spécifiques



Maîtrisez le stress et évacuez les tensions pour une vie professionnelle plus équilibrée. Apprenez à réagir efficacement aux problèmes, aux émotions et aux facteurs de stress qui peuvent survenir au travail. Cette formation vous aidera à améliorer votre bien-être au quotidien.

TARIF

680€ nets
Effectif min. de démarrage : Sous réserve d'inscrits suffisants

DURÉE ET RYTHME

2 jours

LIEUX

Inter-entreprise
Albi, Béziers, Cahors, Carcassonne, Castres, Foix / Saint-Paul-de-Jarrat, Mazamet, Mende, Montpellier, Narbonne, Nîmes – Marguerittes, Perpignan, Tarbes

Intra-entreprise
Possibilité avec tous les Purple Campus d'Occitanie (sur devis)

MODALITÉS D'ACCÈS

7 jours au plus tard avant le début de la formation sous réserve d'acceptation de financement

PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

Public cible

Tout public

Pré-requis et niveau d'entrée

Aucun

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir les techniques de gestion du stress
- Exprimer ses besoins
- Prendre du recul
- Utiliser son stress pour agir

MODALITÉS VALIDATION & ÉVALUATIONS

Validation

- En début de formation : test de positionnement ou entretien de diagnostic

Evaluations

- En fin de formation : Evaluation des acquis de la formation, délivrance attestation de fin de formation et ou certificat de réalisation.
- Enquête de satisfaction à chaud et à froid

97,77%

des clients recommandent les formations en Développement des compétences de Purple Campus

LANGUE D'ENSEIGNEMENT

Français

ÉQUIPES & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Formateurs experts des domaines et qualifiés par Purple Campus dans le cadre de sa démarche Qualité

Pédagogie active et multimodale, analyse de cas concrets, mise en situation, travail personnalisé en entreprise...

Salles de formation équipées pour une pédagogie active – plateaux techniques, Environnement Numérique de Travail (ENT), logiciels métiers

CO-TRAITANCE

Non

ACCESSIBILITÉ

Toutes les formations dispensées par Purple Campus se déroulent dans des conditions qui répondent aux exigences règlementaires et légales pour l'accueil des personnes en situation de handicap.
Délais d'accès : durée d'instruction du dossier

PROGRAMME

Chez Purple Campus, nous valorisons la diversité et l'inclusion, et nous nous engageons à fournir des formations accessibles à tous, quel que soit votre âge ou votre situation. Explorez notre programme aujourd'hui et découvrez comment nous pouvons vous aider à construire l'avenir que vous méritez.

Comprendre la mécanique du stress et ses effets

- Stress test : quel est votre niveau de stress actuel ?
- Manifestations et processus physico-physiologique
- Implication et conséquences sur les émotions et la pensée
- Symptômes et effets sur la santé
- Répercussions sur les relations professionnelles et personnelles

Savoir prendre en compte ses besoins et ceux des autres

- Travailler sur les relations avec les autres
- Les différents types de situations à éviter
- Les vertus de la parole positive
- les vertus de savoir dire non

Trouver un plus grand bien-être dans son cadre professionnel

- Penser les choses de manière positive
- Prendre du recul sur les situations
- Relativiser et modifier les idées négatives

Les techniques pour réussir à mieux gérer le stress

- La respiration et le système parasympathique
- Les techniques de visualisation mentale
- La cohérence cardiaque
- L'EMDR pour les stress intenses
- Les techniques pour changer sa pensée

La santé de la bonne humeur pour mieux vivre

- Les activateurs naturels des hormones de plaisir
- Une alimentation de la bonne humeur
- Une bonne hygiène de vie simple et facile
- Un cerveau en pleine forme au quotidien

Date de mise à jour : 03/12/2025