



Points forts : Groupe restreint pour travailler sur les besoins spécifiques et optimiser le temps de formation

Objectifs

- Développer une attitude constructive pour gérer les débordements
- Recadrer ses objectifs professionnels
- Mettre en œuvre les comportements permettant de maîtriser les situations professionnelles stressantes

Programme

► Définir le stress et ses mécanismes

- Stress aidant, stress gênant.

► Repérer les causes premières de tension en milieu professionnel

- Déclencheurs.
- Auto-observation, auto-évaluation.
- Identifier ses propres réactions.

► S'adapter de façon constructive

- **Relativiser**
 - Prendre conscience de son potentiel,
 - Développer une attitude mentale positive,
 - Prendre conscience de nos pensées stressantes,
 - Prendre conscience de nos exigences.
- **Se ménager**
 - Maîtriser des techniques pour évacuer les tensions.
 - Pratiquer la pause minute.
 - Prendre soin de soi.
 - Renforcer son positif.

► Agir sur son environnement

- Éviter les débordements.
- S'affirmer pour moins stresser.
- Programmer son temps.
- Utiliser au mieux son énergie.

► Agir pour mieux vivre au quotidien

- Recadrer ses priorités, ses objectifs.
- Programme d'entraînement de gestion du stress personnalisé.

► Accueillir nos émotions

► Utiliser les techniques de relaxation et de sophrologie au quotidien

► Déterminer des objectifs entre les 2 premiers jours de formation et la 3^{ème} journée

Préconisation : formation complémentaire « Gérer son temps et ses priorités »

Démarche pédagogique

Apports méthodologiques et pratiques, Échange autour de cas, Implication de chacun pour vivre la technique.

Formateur : la formation est animée par une **sophrologue certifiée** ayant l'expérience en entreprise

Public

Toute personne soumise au stress dans son activité professionnelle

Prérequis

Pas d'exigence spécifique

Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.

Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.



Contact et Inscription

Isabelle PROTAIS 02.35.59.44.17 - isabelle.protais@ceppic.fr



Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

CEPPIC 194, rue de la Ronce 76230 ISNEAUVILLE - www.ceppic.fr

Accessibilité de la formation

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et disposent d'un ascenseur permettant l'accès à l'étage.

Pour toute question relative à l'accessibilité ou à l'aménagement de votre formation, vous pouvez contacter nos référents handicap : referenthandicap@ifa-rouen.fr

Indicateurs clés

916 personnes formées en Management et Communication en 2025

92 % Taux de satisfaction à chaud 2025

Dates de session

Mises à jour le 19/08/2026

Nous consulter



Contact et Inscription

Isabelle PROTAIS 02.35.59.44.17 - isabelle.protais@ceppic.fr

Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

CEPPIC 194, rue de la Ronce 76230 ISNEAUVILLE - www.ceppic.fr

