



Comprendre et gérer son stress

Prérequis : Cette formation ne nécessite aucun prérequis

Public visé : Toute personne quels que soient son expérience et son niveau de responsabilité ou Dirigeant d'entreprise et responsable de service/ d'activité



Objectif général

Mieux gérer son stress



Objectifs pédagogiques

- Repérer les facteurs de stress et leurs effets aux plans individuels et collectifs
- S'adapter pour prévenir les impacts négatifs du stress
- Gérer son propre stress pour mieux jouer son rôle de manager
- Identifier les facteurs de stress de ses collaborateurs et leurs impacts

Formateur
Consultant RH

Inscription et
délais d'accès

Inter : 7 jours avant
la formation
Intra : 3 mois avant
la formation



Moyens pédagogiques et d'encadrement

- Les méthodes actives (beaucoup de mises en situation) permettant un entraînement soutenu, soit à partir de situations exposées par les participants, soit sur la base de cas proposés par l'intervenant.
- Les méthodes interrogatives (études de cas, exercices variés, questionnaire...) entraînant une réflexion et une prise de recul des participants sur leurs pratiques
- Les stagiaires se posent les bonnes questions en amont grâce au questionnaire d'auto-positionnement
- Une formation très interactive où les stagiaires sont les acteurs principaux de la formation.-
- Les participants s'engagent sur un plan d'amélioration, permettant de prolonger l'action et les effets de la formation.

Mise à jour le 31 décembre 2025

Contact : Service formation

 15, rue Jurien de la Gravière, 29200 Brest
 contact.formation@by-ec.fr (modalités inscription et renseignements)
 02.98.80.40.44



FORMATION

E&C Formation 15, rue Jurien de la Gravière – Immeuble Le Stiff B – 29200 BREST
SARL au capital de 1000 € Siret 830 524 179 00017 – code APE 8559 A – N° Intracom : FR91830524179

Comprendre et gérer son stress



Programme

Le Stress, de quoi s'agit il ?

- Une réaction physiologique indispensable à la vie
- Bon ou mauvais stress ?
- Nous ne sommes pas tous égaux face au stress

Le stress au travail et ses conséquences multiples

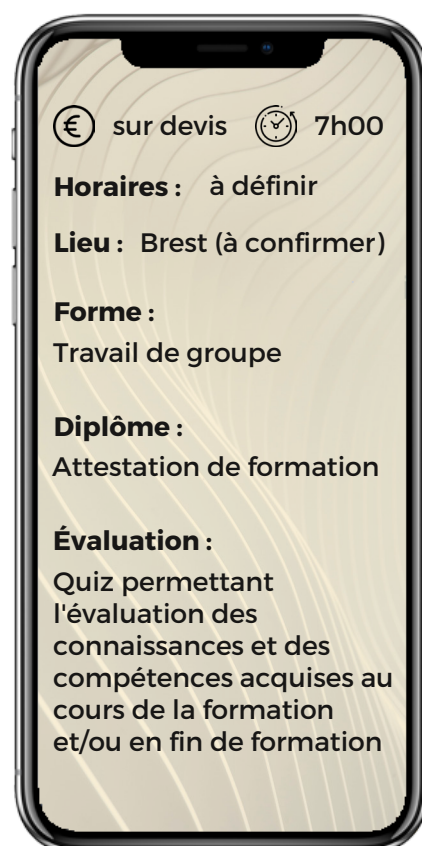
- Symptôme de décompensation
- Pathologies liées au stress
- Conséquences pour l'entreprise
- Problème de santé publique

Analyser les facteurs de stress pour soi et son équipe

Votre profil réactionnel au stress : Quiz

Mieux comprendre mes facteurs de stress

Infos pratiques



Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, nos conseillers sont à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité.

Mise à jour le 31 décembre 2025

Contact : Service formation

- 📍 15, rue Jurien de la Gravière, 29200 Brest
- ✉ contact.formation@by-ec.fr (modalités inscription et renseignements)
- ☎ 02.98.80.40.44



FORMATION

E&C Formation 15, rue Jurien de la Gravière – Immeuble Le Stiff B – 29200 BREST
SARL au capital de 1000 € Siret 830 524 179 00017 – code APE 8559 A – N° Intracom : FR91830524179



*Climat
social*



Impact

Priorité

Conséquences

COMPRENDRE ET GÉRER SON STRESS

VOS PROBLÉMATIQUES

- Je ne sais pas comment réagir face à une personne stressée ou un événement stressant
- Je stresse face à la pression, je perds mes moyens
- je suis stressé et je ne sais pas pourquoi

NOS SOLUTIONS / VOS COMPÉTENCES

- Identifier les facteurs de stress et leurs conséquences
- Faire son profil réactionnel : Comment je réagis face au stress ?
- Maîtriser la pression
- Décoder le bon stress du mauvais stress
- Prendre du recul
- Hiérarchiser ses tâches
- S'accorder des temps de pause
- Détecter mes sources de déconcentration
- Apprendre à dire NON

VOS +

- Être réactif face à une situation de stress
- Mieux se connaître et apprendre à faire face