



## Objectifs

Ce stage vous apprendra à réagir aux émotions, aux problèmes et tout autre facteur de stress qui peut survenir dans la vie professionnelle. Il vous permettra de gagner en efficacité dans les situations de tension.

Des études de cas et mises en situation qui vous permettront de mieux comprendre et d'appréhender votre stress afin de le transformer en élément constructif et positif.

## Méthodes pédagogiques

- Supports de cours
- Exercices individuels
- Mises en situation
- Evaluation en fin de stage

► **Type de cours :**  
Stage pratique

► **Référence :**  
GST1

► **Durée:**  
3 jours - 21h de formation

► **Lieu :**  
Paris ou intra-entreprise

**ATTESTATION DELIVRÉE  
EN FIN DE FORMATION**

### Pré-requis

Aucun

### Public

Cadres, managers, assistants, salariés d'entreprises.  
Toute personne exposées à des situations de tension et de stress.

# Programme du stage

## ▶ FACTEURS DE STRESS

- Définition du stress : stress positif et négatif,
- Symptômes de stress : réactions adaptatives,
- Situations génératrices de stress,
- Évaluer ses propres facteurs de stress.

## ▶ TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

- Comment faire face au stress ? Stratégies adaptées,
- Approche « problèmes » : résolution de problèmes, recherche d'informations et confrontation,
- Approche « émotion » : prise de distance, soutien social et évitement,
- Approche « cognitive » : repérer sa pensée stressante, l'accepter et la relativiser.  
Chercher des solutions.

## ▶ SAVOIR FAIRE FACE AU STRESS, AUGMENTER SA RÉSISTANCE

- Prise de conscience,
- Évaluer les facteurs de stress,
- Décision de réduction de stress,
- Méthodes de gestion de stress,
- Techniques de gestion du stress.

## ▶ AMÉLIORER LA CONFIANCE EN SOI

- Lien stress/manque de confiance en soi,
- L' image de soi ,
- Renforcer l' image positive de soi.

## ▶ MISE EN PLACE D'UNE STRATÉGIE "ANTI-STRESS"

- Définir ses objectifs de vie,
- Mettre en place une stratégie personnelle en réaction aux situations stressantes

## ▶ MISES EN SITUATION

# Témoignages

**Jocelyne M. (Fédération des artisans du monde)**

“Cette formation m’a apportée plus de confiance en moi et d’assurance. Je ne regrette pas d’avoir choisi cette formation ni le centre, la formatrice a été très efficace et si quelqu’un était intéressé je vous la recommanderai...”

**Tania M. (LCGB Fédération des syndicats chrétiens luxembourgeois)**

“J’ ai beaucoup apprécié cette formation car la formatrice a bien tenu compte de mes besoins et de mes difficultés et comme la formation a été nourrie d’exemples concrets que j’avais vécus, elle a été très agréable et utile. Cette formation a donc dépassé le cadre de la “simple” prise de parole en public. “



## Nous contacter

**CFORPRO**  
**Centre de formation professionnelle**

**Siège social :**  
**Tour de l’horloge, 4 place Louis Armand 75012 PARIS**

**Tél : 01.75.50.92.30 - Fax : 01.79.73.89.51**  
**Mail : [contact@cforpro.com](mailto:contact@cforpro.com) - Internet : [www.cforpro.com](http://www.cforpro.com)**



**CFORPRO est un organisme de formation enregistré sous le N° 11 75 42 767 75  
auprès de la direction du travail de Paris Ile de France. RCS: 502 187 867 PARIS.**