JP PARTN'AIR - 3 rue du Grand Puits 95380 Villeron
Tél : 01 34 47 16 16 • SIRET :524 956 786 00031 • APE :7022Z

Gestion du stress en milieu professionnel
PROGRAMME DE FORMATION

La formation présentielle (ou en classe virtuelle) peut débuter après validation du dossier d'inscription par nos services. Un délai de 4 jours est préconisé pour le traitement de votre demande.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Comprendre les formes, les causes et les facteurs du stress** dans la vie quotidienne et professionnelle
- **Reconnaître ses propres réactions** physiologiques, émotionnelles et psychologiques face au stress
- **Apprendre des techniques pratiques** corporelles et mentales pour gérer son stress
- **Focus sur des mises en situation** dans le domaine professionnel
- **Prendre conscience** de ses capacités à maîtriser ses émotions

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant maîtriser la pression lors d'évènement à enjeu important ou au quotidien dans le milieu professionnel : prise de parole en public (devant des clients, sa hiérarchie, en entretien individuel...), lors d'un audit, surcharge de travail, équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle...

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

DESCRIPTION / CONTENU

D'où vient mon stress ?
Introduction à la gestion du stress ; Comprendre les mécanismes du stress et les liens avec ses émotions ; Identifier les signes du stress

Comment gérer mon stress ?
Techniques pratiques pour gérer le stress ; Développer la résilience face au stress et mobiliser ses ressources personnelles ; Gérer le stress dans la vie professionnelle

Je suis confiant(e) face aux situations pouvant générer du stress !
Prendre soin de soi pour prévenir le stress ; Plan d'action personnalisé ; Conclusion et récapitulatif

DURÉE

7h

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation en langue française alternant apports théoriques et exposés interactifs
Approche interactive, jeux de rôle, études de cas, débriefing en groupe
Partage d'expériences entre participants
Analyses de cas généraux ou spécifiques à l'entreprise (communication au préalable)

MOYENS & SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Projection de diaporamas
Livret de formation transmis par le formateur

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Auto-évaluation pré et post formation
Attestation de formation délivrée après la formation

INFORMATION SUR L'ACCESSIBILITÉ

Pour toute demande de modalité et d'accès à la formation, merci de nous contacter à : contact@jp-partnair.fr . Nous vous répondrons sous 24H.

Nous apportons une attention particulière et prioritaire à la satisfaction de nos apprenants et pouvons mettre en place certaines adaptations pour l'ensemble de nos formations afin qu'elles soient accessibles* aux personnes en situation de handicap. L'intérêt est que chaque personne puisse profiter d'une expérience de formation optimale. Afin de faciliter l'intégration, le suivi pédagogique, notre référent handicap est à votre écoute pour vous accompagner dans les meilleures conditions.

**modalités à préciser selon le type de handicap*

Référent Handicap : Charlène THÉRAULT – 06.74.68.16.11 – charlene.therault@jp-partnair.fr

MISE A JOUR

12/10/2026