



Devictio Formations<sup>®</sup>  
12 Place Bir Hakeim  
69003 Lyon

04 72 64 25 19  
09 72 14 73 95

www.devictio.fr  
formation@devictio.fr

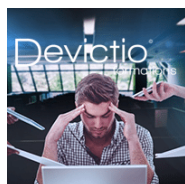
N° Déclaration :  
82 691 378 669

Code NAF :  
8559A

SIRET :  
498 295 005 00033

TVA intra-communautaire :  
FR 82 498 295 005

## Formation Gestion du Stress en Entreprise



**Référence :** CEGES507

**Nombre de stagiaires max :** 5

**Public visé :** Managers d'équipes, animateurs commerciaux, directeurs des ventes, pilotes de projet... toute personne souhaitant mieux maîtriser son stress.

### Objectifs :

Comprendre les mécanismes du stress afin de mieux gérer ses émotions  
Acquérir des méthodes et des réflexes durables

**Pré-requis :** Aucun pré-requis n'est nécessaire.

**Durée :** 2 jour(s) / 14 heures

### Points abordés :

#### COMPRENDRE LES MECANISMES DU STRESS

- Evaluer les niveaux et facteurs de stress
- Définition psychologique et physiologique du stress
- Comprendre les réactions face au stress
- Identifier et repérer ses propres signaux d'alerte
- **Cas pratique : Diagnostic personnel**

#### TECHNIQUES POUR GERER LE STRESS

- Maîtriser les techniques de relaxation émotionnelles et corporelles
- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée
- Positiver et être à l'écoute de soi

TOSA<sup>®</sup> Centre Agréé

CERTIPORT<sup>®</sup>  
AUTHORIZED TESTING CENTER

## INFORMATIQUE MANAGEMENT



Devictio Formations<sup>®</sup>  
12 Place Bir Hakeim  
69003 Lyon

04 72 64 25 19  
09 72 14 73 95

www.devictio.fr  
formation@devictio.fr

N° Déclaration :  
82 691 378 669

Code NAF :  
8559A

SIRET :  
498 295 005 00033

TVA intra-communautaire :  
FR 82 498 295 005

- Etre capable de se déconnecter et de prendre du recul
- Cas pratique : La maîtrise de son stress

### GERER SON STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL

- Connaître les éléments de stress en milieu professionnel
- Optimiser son temps en gérant priorités et imprévus
- Etablir une stratégie pour affronter et s'adapter aux situations difficiles
- Cas pratique : Gérer le stress en entreprise

### METTRE EN PLACE UNE STRATEGIE ANTISTRESS PERENNE

- S'accorder de la valeur en acquérant une estime de soi
- Adopter les bons réflexes et utiliser l'énergie du stress pour ses actions
- Redéfinir son organisation professionnelle et personnelle pour mieux gérer ses priorités
- Acquérir une vision de ses objectifs à long terme
- Cas pratique : plan d'actions pour convertir votre stress en moteur d'efficacité

### MISE EN APPLICATION

TOSA<sup>®</sup> Centre Agréé

CERTIPORT<sup>®</sup>  
AUTHORIZED TESTING CENTER

## INFORMATIQUE MANAGEMENT



Devictio Formations<sup>®</sup>  
12 Place Bir Hakeim  
69003 Lyon

04 72 64 25 19  
09 72 14 73 95

www.devictio.fr  
formation@devictio.fr

N° Déclaration :  
82 691 378 669

Code NAF :  
8559A

SIRET :  
498 295 005 00033

TVA intra-communautaire :  
FR 82 498 295 005

### NOS TARIFS

INTER dans nos locaux	1490 €* (745 €* / jour)
INTRA dans toute la France	sur devis

\* Nos formations ne sont pas soumises à la TVA

### NOUS CONTACTER

