PROGRAMME DE FORMATION · DÉVELOPPEMENT PERSONNEL · SOFT SKILLS

En présentiel à Marseille

Gérer son stress pour performer durablement

Réf MM-PROG-COM-6-005-14H · v1.0 · Novembre 2026

14h	2 jours	4	1 260 €
VOLUME HORAIRE	DURÉE	MODULES	HT PAR PARTICIPANT

Développement de stratégies durables de gestion du stress au travail pour performer sans s'épuiser et apprendre à se réguler.

À L'ISSUE, VOUS SAUREZ

1. Identifier ses sources de stress et ses signes précurseurs
2. Distinguer tension ponctuelle et pression chronique
3. Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
4. Pratiquer des techniques de récupération efficaces
5. Mettre en place une hygiène de vie soutenant la performance
6. Construire sa routine de récupération durable

POUR QUI

Managers, chefs de projet, commerciaux, assistants, chargés de clientèle, consultants, dirigeants et toute personne exposée à un rythme de travail soutenu.

AVANT DE COMMENCER

Aucune compétence spécifique requise

Aucun matériel particulier

Disposer de situations professionnelles sous pression à travailler pendant la formation et d'une réelle volonté d'aborder le sujet

APERÇU DU PARCOURS

MODULES 1 ET 2

Stress au travail : comprendre le mécanisme · Repérer les signes précurseurs et déclencheurs du stress

Place du stress parmi les risques professionnels · Manifestations physiques, émotionnelles et cognitives du stress

MODULE 3

Techniques de régulation et de gestion du stress

Respiration et cohérence cardiaque

MODULE 4

Prévention durable de la gestion du stress au travail

Hygiène de vie, sommeil et récupération

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES



Alternance d'apports et de pratique



Jeux de rôle



Ateliers d'entraînement sur cas réels

PROGRAMME DÉTAILLÉ

MODULE 1 · 3H

Stress au travail : comprendre le mécanisme

Place du stress parmi les risques professionnels · Bénéfices d'une meilleure maîtrise de la pression au travail · Mécanisme physiologique : alerte, résistance, épuisement · Distinguer tension ponctuelle et pression chronique · Autodiagnostic de ses stresseurs personnels

MODULE 2 · 4H

Repérer les signes précurseurs et déclencheurs du stress

Manifestations physiques, émotionnelles et cognitives du stress · Identifier ses déclencheurs récurrents de stress au travail · Charge mentale et sollicitations permanentes · Niveau de vigilance et seuils personnels · Journal des situations stressantes

MODULE 3 · 4H

Techniques de régulation et de gestion du stress

Respiration et cohérence cardiaque · Relâchement musculaire et ancrage corporel · Recentrage sur l'instant en situation de stress · Récupération courte entre deux sollicitations · Couper les pensées qui tournent en boucle · Activité physique et récupération

MODULE 4 · 3H

Prévention durable de la gestion du stress au travail

Hygiène de vie, sommeil et récupération · Organiser sa charge pour limiter son stress · Poser ses limites face à la surcharge · Ressources internes et appuis de l'entreprise · Plan personnel de gestion du stress

ÉVALUATION · SATISFACTION

Avant

Positionnement initial en gestion du stress au travail

Pendant et fin de formation

Évaluation continue par les mises en situation · Livrables : autodiagnostic de ses stresseurs, boîte à outils de régulation, routine de récupération personnelle

Bilan

Auto-évaluation de fin de formation + Attestation de fin de formation Mediamed précisant les compétences acquises

À chaud

Questionnaire de satisfaction anonyme

PROFIL FORMATEUR

Formation animée par un formateur expert du domaine, sélectionné et suivi par Mediamed.

Informations pratiques

INSCRIPTION

Par mail à contact@media-med.fr ou via le formulaire en ligne sur www.media-med.fr

DÉLAI D'ACCÈS

Inscription possible jusqu'à 15 jours avant le début de la session, sous réserve de places disponibles. Réponse sous 48 h ouvrées.

TARIF

1 260 € HT par participant
Financement OPCO ou direct

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap : adaptations étudiées avec vous. Référent handicap : Olivier Virault · contact@media-med.fr · 09 54 05 52 44