

# Canaliser son stress

## Description

---

Le stress fait partie de la vie... mais il ne devrait pas en prendre le contrôle. Cette formation vous invite à mieux comprendre vos déclencheurs, à identifier les signes physiques et émotionnels du stress, et à agir avant qu'il ne devienne chronique. Vous apprendrez à repérer les phases de stress, à éviter les pièges du quotidien, et à adopter des techniques simples mais puissantes pour vous détendre et retrouver votre équilibre. Car canaliser son stress, ce n'est pas l'éliminer : c'est apprendre à l'appivoiser pour mieux avancer.

## Informations pratiques

---

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Durée</b>        | 1 jour (présentiel) / 3x2h (classe virtuelle)       |
| <b>Modalités</b>    | Présentiel, Distanciel, Intra-entreprise            |
| <b>Public cible</b> | Tout collaborateur                                  |
| <b>Tarifs</b>       | 1500€ HT - Présentiel / 1950€ HT - Classe virtuelle |

## Objectifs

---

- Comprendre les mécanismes du stress, ses déclencheurs et ses manifestations
- Faire le point sur son propre stress
- Agir efficacement face au stress dans différentes situations



Les ingénieurs de la connaissance

17/04/2026

## Programme détaillé

---

### Comprendre et évaluer son stress et ses déclencheurs

- Calculer son taux de stress et identifier ses principaux facteurs de stress
- Comprendre les mécanismes du stress

### Identifier les conséquences du stress

- Découvrir les principaux symptômes du stress (physiques, psychiques et comportementaux)
- Faire son bilan : quelles sont les conséquences de votre stress ?

### Agir face au stress

- Savoir repérer les différentes phases de stress et réagir en conséquence
- Éviter les « faux amis » et « polluants »
- Prévenir le stress chronique dans sa vie quotidienne : faire la chasse aux « polluants »
- Repérer et prévenir les facteurs de stress au travail
- Faire face aux situations stressantes

### Savoir se détendre

- Techniques et exercices de respiration, d'auto-massage et de sophrologie

## Approche pédagogique

---

- Tests
- Analyse réflexive
- Etudes de cas
- Apports de techniques et d'exercices de relaxation



Les ingénieurs de la connaissance

17/04/2026

## **Modalités d'évaluation**

---

- Questionnaire digital avant et après la formation pour évaluer la progression dans l'appropriation des notions
- Evaluations intermédiaires via des mises en situation, des quiz et des sollicitations variées de l'animateur

## **Accessibilité**

---

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.



Les ingénieurs de la connaissance

17/04/2026