

Gestion du stress et confiance en soi en situation professionnelle

Savoir adopter des techniques pratiques pour gérer le stress et gagner en confiance dans son contexte professionnel

En présentiel



À qui s'adresse la formation ?

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant mieux gérer son stress, développer sa confiance en soi et renforcer son affirmation personnelle dans un cadre professionnel. Elle concerne notamment : les salariés, les managers, les professionnels exposés à des situations de stress, toute personne désireuse d'améliorer son bien-être et son efficacité au travail.

Approche personnalisée

La formation propose une approche personnalisée, basée sur les besoins, les situations professionnelles et les objectifs de chaque participant.

Délais et modalités d'accès

La formation est accessible à toute personne souhaitant développer ses compétences en gestion du stress et en confiance en soi dans un contexte professionnel.

L'inscription s'effectue après une prise de contact préalable, permettant d'analyser les besoins du participant et de vérifier l'adéquation de la formation avec ses objectifs.

Les sessions de formation sont organisées tout au long de l'année, selon le calendrier défini.

Un délai d'accès est appliqué entre la demande d'inscription et le démarrage de la formation, afin de permettre l'organisation pédagogique et administrative.

Compétences visées

À l'issue de la formation, les participants auront développé des compétences leur permettant d'identifier et de réguler les situations génératrices de stress, de mettre en œuvre des techniques efficaces de gestion du stress et de renforcer leur confiance en eux et leur posture professionnelle.

Ils seront également en mesure d'adapter leur communication et leurs comportements et de mettre en place un plan d'action personnel en lien avec leur contexte professionnel.

Mode d'évaluation des acquis

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation à travers des exercices pratiques, des mises en situation et des temps d'échange. Elle permet de mesurer l'appropriation des outils et techniques de gestion du stress et de confiance en soi.

Un plan d'action individuel est élaboré par chaque participant afin de valider la transposition des acquis dans son contexte professionnel.

Objectifs de la formation

L'objectif de la formation est de permettre aux participants de comprendre les mécanismes du stress et leurs impacts en situation professionnelle. Elle vise à leur transmettre des outils concrets et opérationnels pour mieux gérer le stress au quotidien et renforcer leur confiance en eux.

La formation a également pour finalité d'aider chaque participant à adopter une posture plus sereine et affirmée et à mettre en place un plan d'action personnel adapté à son environnement professionnel.

PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 – Comprendre le stress et ses mécanismes

- Définition du stress et des émotions
- Les réactions physiologiques et psychologiques face au stress
- Identifier ses propres sources de stress en situation professionnelle

Activités :

Auto-diagnostic, échanges d'expériences, exercices de prise de conscience

Module 2 – Acquérir des techniques pratiques de gestion du stress

- Gestion des pensées et des émotions
- Techniques de respiration et de relaxation
- Outils de recentrage et d'ancre
- Hygiène de vie et prévention du stress

Activités :

Exercices pratiques, mises en situation, ateliers d'expérimentation (y compris en extérieur si possible)

Module 3 – Développer la confiance en soi et l'affirmation personnelle

- Estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi
- Communication verbale et non verbale
- S'affirmer sereinement dans un cadre professionnel

Activités :

Exercices d'affirmation de soi, tests de perception, mises en situation professionnelles

Module 4 – Mettre en œuvre un plan d'action individuel

- Identifier ses leviers personnels de progression
- Définir des actions concrètes et现实的
- Transposer les acquis dans son environnement professionnel

Activités :

Élaboration d'un plan d'action personnalisé, partage et engagement individuel

Gestion du stress et confiance en soi en situation professionnelle

Savoir adopter des techniques pratiques pour gérer le stress et gagner en confiance dans son contexte professionnel

En présentiel



CONDITION DE MISE EN OEUVRE

La formation repose sur une pédagogie active combinant apports théoriques, exercices pratiques et mises en situation, dans des conditions favorables à l'apprentissage.

AVANT LA FORMATION

Avant la formation, un échange préalable permet d'identifier les besoins et attentes des participants.

Un recueil des attentes et un éventuel auto-diagnostic sont réalisés afin d'adapter la formation au contexte professionnel de chacun.

PENDANT LA FORMATION

Pendant la formation, les participants alternent apports théoriques, exercices pratiques et mises en situation.

Les échanges et retours d'expérience permettent une appropriation progressive et personnalisée des outils proposés.

Durée

La durée de la formation est de 1 jour, soit 7 heures.

La formation peut être organisée en 2 demi-journées, selon les besoins et les contraintes des participants ou de l'entreprise.

Ressources et moyens techniques

La formation se déroule en présentiel, dans une salle adaptée à la formation professionnelle.

Les participants disposent de supports pédagogiques, d'outils d'animation et de matériel nécessaire aux exercices pratiques.

À l'issue de la formation, les supports pédagogiques sont transmis en version numérique.

- Tarif individuel : 750 € TTC par jour / personne
- Tarif groupe / intra-entreprise : nous consulter

FORMATRICE

La formation est conçue et animée par Alexandra Bonhomme.

Diplômée en ingénierie et psychologie des apprentissages -DUFA (Université du Maine 2006)

Praticienne et certifiée au MBTI délivrée par Myers Briggs Company-Paris (2022)



Accueil Formation en entreprise Formation en alternance Formation psychoboxe Présentation de l'entreprise Plus ♀ f @ in

