Animation - motivation

Manager Encadrer

Mieux gérer son stress, la clé du succès ! - e.learning

Code FC 61 19 - **Mise à jour** 03/03/2026

Formation
Continue

Démarrage
Sur demande



Objectifs et savoir-faire attendus

oComprendre comment dompter son stress

oIdentifier les types de stress et leurs origines

oMettre en place des techniques de gestion de son stress et de ses émotions

Contenu de la formation

oQu'est-ce que le stress ?
•Définir le stress
•Citer ses principales caractéristiques et manifestations

oIdentifier ses sources de stress
•Distinguer un stress d'origine interne d'un stress d'origine externe
•Identifier les différents facteurs de stress au travail

oComprendre le stress et ses effets
•Dissocier l'origine, la manifestation et les effets de votre stress
•Observer les signaux qui indiquent une situation de stress

oRéguler son stress sur le plan physique
•Identifier les 4 grands facteurs de solutions qui participent à diminuer le stress
•Pratiquer quelques exercices simples pour réguler votre stress

oGérer son stress émotionnel
•Identifier les manières de conscientiser et exprimer ses émotions
•Décrire les étapes nécessaires pour canaliser des pensées négatives génératrices de stress

oDéstresser les relations problématiques
•Appliquer la technique des 4 -OSER-
•Savoir comment réagir face à une situation problématique pour vous

oPositiver son stress
•Adopter une attitude d'introspection pour mieux vous connaître et mettre en place des stratégies de -coping-

Durée
2 heures

Public
Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel.

Tarifs
Inter : À partir de 250 € HT par participant
Intra en entreprise : sur devis

Pré-requis
Aucun prérequis.

Conditions de réalisation
La configuration informatique minimale requise des postes des Apprenants pour accéder aux parcours e-learning est la suivante :
Configuration du poste informatique et du système d'exploitation :
-Processeur > 2 GHz dual core ;
-2 Go de RAM ;
-Espace disque libre : 30 Go
-Résolution d'écran minimale : 1280 x 1024 ;
-Carte son et haut-parleurs ou casque audio

1 rue Alfred de Vigny
St. Hilaire de Loulay
85601 MONTAIGU VENDÉE

02 51 94 08 31 | noveha.fr

Animation - motivation

Manager Encadrer

Mieux gérer son stress, la clé du succès ! - e.learning

Code FC 61 19 - **Mise à jour** 03/03/2026

•Mettre en valeur vos talents et qualités

Rythme et organisation de la formation

Modalités pédagogiques

Des vidéos courtes d'experts, appuyées par des animations à l'écran
Des activités pédagogiques simples types QCM/Vrai-Faux/Glisser-déposer…
Des fiches de synthèse à la fin de chaque unité d'apprentissage qui résume l'essentiel des notions abordées.

Modalités d'évaluation

Des exercices de reformulation à la fin de chaque unité d'apprentissage.

Accessibilité

Le site Novéha est accessible à tout public. Notre organisme est engagé depuis plus de 10 ans dans l'accueil des apprenants en situation de handicap - avec un référent handicap qui coordonne leur parcours

recommandé
-Systèmes d'exploitation minimum : Windows 7 ou supérieur
Navigateurs internet prenant en charge les Parcours e-learning : Internet Explorer 10.0 ou supérieur, Edge, Chrome, Firefox, Opera, Safari 8.0 ou supérieur, Chrome.

Modes d'évaluations
Questionnaire à Choix Multiples

La qualité Novéha

- Taux de **satisfaction** des apprenants (2025) : **95%%**
- Nombre total de **salariés formés** (2025) : **1 190**

1 rue Alfred de Vigny
St. Hilaire de Loulay
85601 MONTAIGU VENDÉE

02 51 94 08 31 | noveha.fr