Gestion du stress

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26205695F — Mise à jour : 17 avril 2026

Organisme responsable : **Esprit Formation**

Présentation de la formation

Objectifs

Identifier le bon stress et le mauvais stress

Le bon stress (eustress) est un moteur positif qui stimule la motivation et la performance face à un défi. Le mauvais stress (distress), lui, est excessif et prolongé. Savoir les distinguer permet de changer son regard et d'adopter une posture plus sereine.

Reconnaître les trois phases du stress

Le stress évolue en trois phases : l'**alarme** (réaction immédiate du corps), la **résistance** (adaptation prolongée qui épuise les ressources) et l'**épuisement** (dépassement des capacités, vulnérabilité accrue). Reconnaître ces phases permet d'agir au bon moment.

Comprendre les impacts du stress prolongé

Un stress chronique non géré entraîne des conséquences physiques (troubles du sommeil, tensions, fatigue) et mentales (anxiété, irritabilité, burn-out). Identifier ces signaux d'alerte est essentiel pour intervenir avant l'épuisement.

Découvrir des outils pratiques, notamment la sophrologie

La sophrologie associe respiration, relaxation et visualisation positive pour retrouver l'équilibre. Complétée par la cohérence cardiaque ou la pleine conscience, elle offre des techniques concrètes et immédiatement applicables au quotidien.

Programme

Comprendre le stress

- Définir le stress et ses origines
- Distinguer le stress positif (eustress), moteur de performance, du stress négatif (distress), source d'épuisement
- Identifier les situations et pensées déclencheuses

Les mécanismes physiologiques

- Comprendre les trois phases du stress : alarme, résistance, épuisement
- Identifier les conséquences physiques : troubles du sommeil, tensions musculaires, fatigue, baisse immunitaire
- Reconnaître les conséquences psychologiques : anxiété, irritabilité, difficultés de concentration, burn-out

Gestion et prévention du stress

- Repérer ses propres signaux d'alarme pour agir avant l'épuisement
- Mettre en place des stratégies concrètes de régulation au quotidien
- Découvrir la sophrologie : respiration, relaxation et visualisation positive
- Explorer des méthodes complémentaires

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée
Aucun prérequis

Niveau de sortie
Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2270118S	Présentiel	Brest	13/04/2026	12/04/2027

Source : GREF Bretagne #26205695F