Agir sans stress face à la pression

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26207705F — Mise à jour : 21 mai 2026

Organisme responsable : **STRAFORMATION**

Présentation de la formation

Objectifs

- Reconnaître ses sources de contraintes pour opérer efficacement ;
- Prendre de la distance face à la pression liée aux urgences et au surplus de travail ;
- Gérer son stress pour mieux répondre aux mauvais agissements ;
- Se procurer une façon de faire et des outils pour réagir au quotidien.

Programme

Repérer les sources de contraintes

- Faire le bilan de sa condition ;
- Analyser les causes de pressions professionnelles ;
- Identifier les causes et résultats sur son efficacité personnelle et professionnelle ;
- Contrôler son comportement face aux dangers extérieurs.

Apprendre à opérer efficacement

- Connaître les bonnes attitudes à adopter ;
- Réguler et connaître ses marges de manœuvre ;
- Maîtriser ses émotions face à la surcharge d'activité ;
- Rester calme et professionnel sur ses responsabilités et les conséquences qui en découlent pour ne pas perdre le contrôle de soi – même.

Prendre ses distances sur la pression

- S'attribuer des critères de gestion pour mieux diriger l'activité et l'exigence des délais ;
- Faire un travail d'anticipation avec un meilleur planning qui intègre les périodes difficiles ;
- Conserver une certaine élasticité pour effectuer des choix justes, appropriés ;
- Entretenir un rapport de négociations avec son environnement en le prenant compte ;
- Réfléchir avant d'agir pour mieux gérer certaines situations ;
- Surpasser les événements en prenant du recul et en anticipant les imprévus ;
- Se maîtriser face à une pression élevée ;
- Retenir la procédure du stress dans un contexte de pression répétitive.

Réagir à l'urgence

- Réagir physiquement en cas d'imprévus ;
- Employer les bonnes méthodes, prendre les bonnes mesures pour retrouver rapidement sa lucidité ;
- Dédramatiser les enjeux ;
- Faire valoir ses droits ;
- Développer une attitude positive pour ne pas se perturber ;
- S'approprier les bons outils pour mieux gérer certaines situations ;
- Intégrer la démarche de prévention ;

- Identifier les incidents agitateurs de son activité ;
- Repérer les indices et les signes déclencheurs provoquant le stress ;
- Mémoriser les renseignements en avance de manière proactive ;
- S’approprier définitivement la prévention dans son planning et dans ses automatismes habituels.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Aucun prérequis	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2287198S	Mixte	Rennes	02/05/2026	31/07/2027

Source : GREF Bretagne #26207705F