

# GÉRER SON STRESS POUR PLUS DE SÉRÉNITÉ ET D'EFFICACITÉ

◇ Référence : C4



## INTER

- 🕒 Durée : 2 jours
- € Tarif : 1 560 € net par participant (non assujéti à la TVA)
- 📍 Lieu : Paris et à distance
- 📅 Dates de début des prochaines sessions :

**01**  
juillet 2025

**08**  
déc. 2025

## INTRA

Vous souhaitez cette formation en intra, contactez-nous au :

- ☎ 01 45 49 99 15
- @ contactentreprises@udd.eu



### Public :

Tout collaborateur



### Prérequis :

Aucun



### En savoir plus

sur nos méthodes mobilisées, modalités d'évaluation et accessibilité aux personnes en situation de handicap

## Objectifs :

- ☑ Comprendre les mécanismes du stress
- ☑ Identifier ses sources de stress
- ☑ Savoir se libérer du stress

## Programme :

### 1. Mieux comprendre le fonctionnement du stress

- Identifier ses sources et ses symptômes de stress
- Connaître les différentes phases du stress
- Repérer ses signaux précurseurs et ses réactions prédictives

### 2. Maîtriser différentes techniques de gestion du stress

- Savoir pratiquer des relaxations minute pour dénouer les tensions
- Pratiquer la cohérence cardiaque
- Gérer ses émotions
- Savoir restructurer ses pensées limitantes
- Identifier ses drivers
- Être à l'écoute de ses besoins
- Booster ses ressources pour diminuer l'impact du stress
- S'affirmer en situations délicates



### AUTODIAGNOSTIC :

Identifier son mode de fonctionnement en situation de stress



### TRAININGS :

Application des différentes méthodes sur ses propres situations de stress

# Bulletin d'inscription

Formation inter-entreprise



☑ Merci de bien vouloir adresser ce bulletin d'inscription à [contactentreprises@udd.eu](mailto:contactentreprises@udd.eu)

## FORMATION :

Titre de la formation :   
Date de début de session :  /  /   Lieu de la formation :   
Tarif par participant :  € net de Taxes

## PARTICIPANT(S) :

Civilité :  Madame  Monsieur  
Prénom :   
Nom :   
Fonction :   
Téléphone :        
E-mail :

Civilité :  Madame  Monsieur  
Prénom :   
Nom :   
Fonction :   
Téléphone :        
E-mail :

## ENTREPRISE :

Nom de l'entreprise :   
Adresse :   
Code postal :     Ville :

### Adresse de facturation si différente :

Adresse :   
Code postal :     Ville :

### RESPONSABLE DE FORMATION (suivi de l'inscription) :

Civilité :  Madame  Monsieur  
Prénom :   
Nom :   
Fonction :   
Téléphone :        
E-mail :

## FINANCEMENT :

Prise en charge OPCO :  Oui  Non

### Si oui, préciser :

Nom de l'OPCO :   
Adresse :   
Code postal :     Ville :

### INFORMATIONS DU CONTACT :

Civilité :  Madame  Monsieur  
Prénom :   
Nom :   
Téléphone :        
E-mail :

Date :  /  /

Signature du responsable de l'inscription\* :



Pour toute correspondance :  
[contactentreprises@udd.eu](mailto:contactentreprises@udd.eu)

Nos conditions générales de vente sont consultables sur le lien suivant : [CGV](#), nos mentions légales sur le lien suivant : [Mentions légales](#) et notre règlement intérieur sur le lien suivant : [Règlement intérieur](#).

Université du domicile – Centre de formation Entreprises  
66 avenue du Maine 75014 Paris – 01 45 49 99 15

Siège social : UDD, 60 rue Saint-Blaise - BP 60130, 61004 Alençon Cedex – NAF/APE : 8299Z

RCS : 834 111 601 ; TVA intra-communautaire : FR13834111601

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 28610102561 auprès du préfet de région de Normandie

\* Les signatures doivent être obligatoirement manuscrites ou électroniques à condition qu'elles correspondent aux normes en vigueur (Universign, Docusign, Yousign, Je suis en cours, etc.).

© UDD // Tous droits réservés // Novembre 2024 // Création : Hogueia Design // Crédits photos Shutterstock : loreanto