

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 :

23

juin 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

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

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