



# Formations en **communication**

Pour développer l'innovation de la communication en entreprise.  
Pour **élargir ses compétences** et apprendre à mieux communiquer en entreprise, à mieux transmettre ses messages, pour partager un **langage commun**.

# Gestion du stress



**Durée :**  
14h - 2 jours

Strasbourg

**INTER-ENTREPRISE**

2 à 6 personnes - 1 200€ H.T.

du lundi 18 au mardi 19 mai 2026

France

**INTRA-ENTREPRISE**

2 à 6 personnes - 2 400€ H.T.

Formation sur demande.

Frais de déplacement à prévoir.



## Programme

### → COMPRENDRE LES ORIGINES DE SON STRESS ET SES MANIFESTATIONS

#### Ma connaissance du stress

Etat des lieux de la situation du stress.

#### Brainstorming

Quelles sont mes propres réactions par rapport au stress ?

### → COMPRENDRE SES BESOINS RELATIONNELS ET SAVOIR GÉRER LES SITUATIONS DE STRESS

#### Comment je réagis face au stress ?

La communication : malentendus et schémas de communication.

#### Les situations conflictuelles

Messages réels vs messages apparents, convictions.

#### Gérer les relations interpersonnelles

Communication interpersonnelle, position de vie, mes besoins, gestion des émotions, affirmation de soi.

### → DÉVELOPPER UNE STRATÉGIE POUR COMBATTRE SON STRESS ET SAVOIR S’AFFIRMER EN TANT QU’INDIVIDU

#### Comment je gère mon stress ?

Travailler la confiance.

Outils et techniques avec mise en pratique : respiration, yoga, pratique de la pensée positive, la visualisation, sophrologie...

#### Définir des solutions et restitution

Définir des actions concrètes et réalisables pour vous.  
Présentation de vos solutions à mettre en place et débrief.

### → CONCLUSION

Questions, précisions.

Accompagnement personnalisé dans 3 à 6 mois (2 heures) : retour sur la mise en place dans votre entreprise.

## INDICATEURS QUALITÉ - NOS FORMATIONS

Note  
générale

9,5/10

Montée en  
compétence

5,6/10 à  
7,8/10

Chiffres stagiaires

820 stagiaires  
7290 heures

## PRÉ- INSCRIPTION

Cliquez sur ce lien



## VOTRE FORMATRICE

Découvrez son profil



## Objectifs

Comprendre les **origines de son stress** et ses manifestations.

Comprendre ses **besoins relationnels** pour établir de bonnes **relations interpersonnelles**.

Savoir **gérer les situations de stress**.

Savoir **s'affirmer** en tant qu'individu.

Être capable de **développer une stratégie** pour **combattre son stress**.



## Modalités d'accès

### → Public

Toute personne confrontée au stress.

### → Prérequis

Aucun. Questionnaire de positionnement et d'évaluation des acquis en entrée de formation.

### → Accessibilité PSH

Politique d'accessibilité et conditions d'accès pour les personnes en situation de handicap : [cliquez ici](#)

Contact référent handicap : David SALVADORE – 0648282667 – [info@5sens-conseils.com](mailto:info@5sens-conseils.com)

### → Délais et modalités d'accès

15 jours entre la demande et le démarrage de la formation. Jusqu'à 2 mois pour les personnes en situation de handicap (en fonction de l'aide à mettre en place).

L'accès à la formation est possible après avoir complété une demande d'inscription (en ligne ou formulaire du programme), avoir signé un devis et une convention de formation.

### → Méthodes et moyens mobilisés

Alternance d'apports théoriques et de mises en application via des jeux de rôles, études de cas et mises en situation.

Accès en ligne aux ressources pédagogiques et documentaires (échanges, contenus pédagogiques, quiz).

Salle avec écran et paper board.

Documents supports de formation projetés.

### → Modalités de suivi et d'évaluation

Évaluations formative pendant la formation (quiz, mises en situation, études de cas) et sommative en fin de formation (quiz ou présentation de projet).

Certificat de réalisation sur les compétences acquises.

Questionnaire d'évaluation à chaud et à froid (J+30 à J+90).

Feuille d'émargement.





## Nous contacter



info@5sens-conseils.com



06.48.28.26.67



5sens-conseils.com

Raison sociale de l'organisme de formation : 5 SENS CONSEILS SASU (5SC)  
N° SIRET : 802 454 801 00027, enregistrée au RCS de Strasbourg.  
Code APE 8559 A - Formation continue d'adultes.  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 21 51 01731 51 auprès du préfet de région du Grand-Est, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.  
Adresse : 4 quai Koch, 67000 Strasbourg