# Formation
# Gérer son stress

**Durée de la formation :** 14 heures
**Date de la session :** du 24/03/2027 au 25/03/2027

**Dates précises :** 24 et 25 mars 2027
**Horaires de la session :** 9h00-16h00

**Lieu :** Univ. Bordeaux - Talence - Bât. A30 LABRI - Salle 75 Formation des Personnels - Rdc

**Nombre de places maximum :** 15

**Formateur(s) :** TFS LC - CHRISTELLE DANGLA

**Prérequis sur cette formation :**

**Public ciblé :** Toute personne, dans le cadre de son activité professionnelle

**Public prioritaire :** Personnel de l'université de Bordeaux

**Date limite d'inscription :** 31/12/2026

---

**Objectifs :**
Comprendre les origines et le mécanisme du stress.
Adopter une méthode et des outils afin de gérer ses états de stress

**Programme :**
- Comprendre le mécanisme du stress
- Connaître les techniques de gestion du stress
- Développer une stratégie efficace

Prévoyez – si possible – un tapis de gym ou yoga pour les exercices de relaxation ainsi qu'une petite couverture.

Pour les sessions en présentiel prévoyez un repas (froid – pas accès à micro-ondes) ; selon le groupe le déjeuner sera partagé sur place.

Votre participation est requise sur la totalité de la formation (2 jours) sans exception (sauf cas de force majeur évident, maladie, ...). Un RV professionnel concomitant à la session entraine l'annulation de votre participation pour préserver la qualité promise au reste du groupe.

**Pour tout renseignement complémentaire :**
Chargé(e) de formation : mailto:berengere.tenoux@u-bordeaux.fr
Pôle AGRH – service développement des compétences

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur **FormAction**
et toutes les infos sur **l'intranet**

Date édition : 26/11/2026