

FORMATION : GERER SON STRESS POUR GAGNER EN EFFICACITE ET EN BIEN-ETRE

- Durée : 2 jours (7h)
- Présentiel ou Visio
- Nombre de participant : minimum 1 max 12
- Devis à la demande

Objectifs Pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes du stress et des émotions au travail.
- Identifier ses propres réactions et déclencheurs émotionnels
- Expérimenter des outils concrets pour mieux gérer le stress au quotidien
- Renforcer son bien-être pour améliorer sa performance.

Méthodes pédagogiques : Apports théoriques, mises en situation, vidéos, auto-évaluations, exercices pratiques, échanges d'expériences

Modalité d'évaluation : Auto-positionnement en début/fin de formation, quiz, mises en pratique, plan d'action individuel et sa relation aux autres.

Pour Qui ?

Cette formation s'adresse à :

Salariés, managers, dirigeants, collaborateurs confrontés à des situations de pression ou de changement.

Prérequis

- Avoir un ordinateur Portable

Contact :



Fabienne Dreyer Christ
fabie1.christ@gmail.com

06.67.18.73.99

Résumé de la formation :

La formation sur la gestion du stress et des émotions permet aux participants d'analyser leurs réactions en situation de pression, d'identifier leurs émotions et d'en comprendre l'impact sur leur performance. Grâce à des outils concrets, ils apprennent à recadrer le stress et à adopter des stratégies efficaces, améliorant ainsi leur bien-être et leur efficacité au quotidien.

Jour 1

Module 1 : Analyser son comportement en étant sous pression

Objectif : Comprendre les processus du stress pour mieux identifier ses propres déclencheurs et réactions

1. Définition et formes de stress
2. Les mécanismes physiologiques et cognitifs du stress
3. Le stress, c'est du C.I.N.É (Contrôle – Imprévisibilité – Nouveauté – Ego)
4. Techniques de respiration pour calmer le mental
5. **Supports** : Vidéos, mise en situation, exercices de groupe

Module 2 : Identifier l'impact du stress sur les émotions

Objectif : Comprendre le lien entre stress et émotions, identifier son profil émotionnel, et apprendre à réguler les émotions négative.

1. Les sentiments qui façonnent nos actions
2. Identifier son profil émotionnel
3. L'impact des émotions sur nos pensées et comportements
4. Maîtriser les émotions négatives
5. **Supports** : auto-évaluation, cas concrets, mise en pratique

Jour 2

Module 3 : Acquérir des outils pédagogiques pour recadrer le stress au travail

Objectif : Découvrir et expérimenter des outils issus de l'intelligence émotionnelle, de la pensée positive, de la cohérence cardiaque et des schémas de pensée automatique

➤ *L'Intelligence émotionnelle*

1. Fonctionnement du cerveau en situation de stress
2. Autorégulation et conscience de soi
3. **Supports** : vidéos, exercices Pratiques

➤ *La pensée positive*

1. Le rôle de la négation et des biais cognitifs
2. Cultiver une posture mentale constructive
3. **Supports** : vidéos, jeux de reformulation, mise en pratique

➤ *Cultiver la quiétude dans la routine*

1. Cohérence cardiaque : respiration et équilibre émotionnel
2. Intégration d'habitudes anti-stress dans son quotidien
3. **Supports** : pratique guidée, exercices en binômes

➤ *Maîtriser sa réflexion : perception & pensée automatique*

1. Identifier ses pensées automatiques
2. Distinguer fait / interprétation / croyance
3. Élaborer une réponse émotionnelle adaptée
4. **Supports** : auto-évaluation, grille de perception, vidéo

Module 4 : Améliorer son efficacité en agissant sur son bien-être

Objectif pédagogique : Renforcer la performance professionnelle par la conscience et l'entretien de son bien-être mental, physique et émotionnel

1. Identifier ses propres signaux d'alerte
2. Adopter des routines simples et efficaces
3. Équilibre pro/perso : leviers et freins
4. Élaboration d'un plan d'action personnel
5. **Supports** : diagnostic bien-être, plan d'action individuel, échanges

Formation

- **Objectif** : Formation des équipes ou des managers sur une durée de 2 à 3 jours, avec un suivi en coaching pour garantir la mise en place effective des concepts appris.

Jours	Tarif Distanciel (€)	Tarif Présentiel (€)
1	280€	392
2	560€	780€
3	840€	1300€

Option Coaching Individuel

- **Objectif** : Accompagner chaque participant dans la mise en œuvre concrète des outils et concepts appris pendant la formation.
- **Modalités :**
 - Séances individuelles de 1 à 2 heures par participant.
 - Ajustement des outils en fonction des besoins spécifiques identifiés.
 - Construction d'un plan d'action personnalisé.
- **Tarif horaire** du coaching individuel :

Salariés	Tarif Distanciel (€) L'heure	Tarif Présentiel (€) L'heure
1-5	150	200€
5-10	200	350€
10	250€	450€
20	350€	550€
30	400€	600€