

Formation Gestion du stress au travail : Transformer son stress en énergie positive

Managers, faites du stress un levier d'adaptation grâce à des outils concrets issus des neurosciences, de la CNV et du coaching



OBJECTIF GÉNÉRAL

Cette formation a pour objectif d'aider les professionnels à comprendre leurs mécanismes de stress, à mieux les réguler au quotidien et à adopter une posture plus lucide, apaisée et assertive dans les situations à enjeux



COMPETENCES VISEES

- Mieux se connaître et décoder son rapport personnel au stress
- Mobiliser des techniques simples de régulation émotionnelle et corporelle
- Renforcer son assertivité comme alternative aux réactions défensives
- Gérer son énergie pour prévenir l'épuisement professionnel
- Transformer le stress en ressource d'adaptation positive



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

Module 1 : Démystifier le stress : ce que dit la science

- Comprendre les bases neurophysiologiques du stress
- Distinguer stress aigu et chronique
- Identifier ses stressseurs personnels et organisationnels

Notions & activités : Test carré magique, partage en collectif

Module 2 : Reconnaître ses signaux et réactions face au stress

- Repérer les symptômes physiques, cognitifs et émotionnels
- Comprendre ses mécanismes automatiques (fuite, attaque, inhibition)
- Diagnostiquer son rapport personnel au stress

Notions & activités : Approche Sonia Lupien

Module 3 : Apprivoiser le stress avec des outils simples

- Appliquer des techniques rapides de régulation émotionnelle
- Utiliser le corps comme levier d'apaisement immédiat
- Développer un rapport apaisé à ses émotions

Notions & activités : cohérence cardiaque, boussole interne, mécanisme inconscient

Module 4 : Agir avec assertivité sous pression et construire son plan de secours

- Remplacer ses réactions automatiques par une posture affirmée
- Exprimer ses besoins sans agressivité ni inhibition
- Identifier ses ressources internes et soutiens externes
- Concevoir un rituel de prévention et récupération
- S'engager sur des micro-habitudes concrètes

Notions & activités : Communication non violente, OSBD



MODALITES PRATIQUES



Durée :

1 jour, soit 7h



Pré-requis :

Aucun prérequis nécessaire



Public :

Tout public



Format :

Présentiel ou distanciel



Lieu :

À déterminer
Au sein de votre organisation



Accessibilité Handicap

Toute personne en situation de handicap peut accéder à nos formations (présentiel ou en distanciel). L'accessibilité est étudiée au cas par cas par notre référente handicap
Mylène RIDEL : mridel@smyleteam.fr ou 06.98.24.26.18



Tarifs

Formation Intra-entreprise uniquement : à partir de 1 600 € HT

Sur mesure : Devis personnalisé sur demande.

Financement OPCO possible (nous contacter pour vérifier l'éligibilité)

Groupes de 6 à 12 participants



MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

- **Délai d'accès** : formation accessible dans un délai de 4 à 6 semaines après réception de la convention signée.
- **Recueil des besoins** : un entretien de recueil des besoins est réalisé en amont avec le commanditaire afin d'adapter le programme aux enjeux spécifiques du groupe.



MODALITES PEDAGOGIQUES

- Pédagogie expérientielle : jeux de rôle, mises en situation réelles, entraînements intensifs. La théorie vient éclairer ce que les participants ont vécu. Apports courts, exercices longs, ancrage systématique.
- Approche : Expérience → Questionnement → Concept → Transfert



EVALUATION DES ACQUIS

Les acquis sont évalués tout au long de la formation à travers :

- des mises en situation,
- des auto-évaluations guidées
- des feedbacks individualisés.
- Un questionnaire de validation des acquis est proposé en fin de formation.
- Un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant en fin de formation.
- Un questionnaire de suivi à 3 mois permet d'évaluer le transfert dans la pratique professionnelle réelle.



SUIVI DE L'EXECUTION

- Feuilles d'émargement par demi-journée
- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation.



CONTACT

Mylène RIDEL

mridel@smyleteam.fr

+33 6 98 24 26 18

