

PROGRAMME : Transformer son stress en moteur de confiance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Identifier les causes, manifestations et impacts du stress
- Évaluer son propre niveau de stress et ses déclencheurs
- Mobiliser des techniques concrètes pour réguler le stress au quotidien
- Agir en cohérence avec ses valeurs pour retrouver du pouvoir d'action
- Mieux communiquer pour construire des relations apaisées



Votre formatrice

"Après 15 ans en RH dans le BTP, j'ai créé un organisme qui me ressemble : humain, vivant, en constante évolution. Le théâtre est mon allié, le plaisir d'apprendre, mon moteur."

Christelle MESTRE

Méthodes

Une alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de mises en situation et de techniques issues de la ludopédagogie permet aux participants de progresser activement tout au long de la formation.

Durée : 14 heures

nombre de participants : 6 à 12

Lieu : À définir (présentiel ou distanciel)

Pré-requis : Aucun

Pour qui : tout le monde

Modalités d'évaluation : Quiz de validation des connaissances, auto-positionnement, mises en situation évaluées

Suivi et accompagnement : remise d'un kit pratique, possibilité d'échanger avec la formatrice après la session sur rdv

Coût : En intra à partir de 2 400 € pour le groupe
En inter à partir de 600 €/ personne

Délais d'accès : environ 8 semaines

*Accessibilité PSH : formation accessible aux personnes en situation de handicap.
Contactez-nous pour adapter les modalités.*



CONTENU ET OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

🕒 Jour 1 : Comprendre et diagnostiquer son stress

Matin

- Définir les mécanismes et les fonctions du stress
- Repérer les causes, signaux d'alerte et conséquences
- Réaliser un autodiagnostic : déclencheurs, intensité, réactions

Après-midi

- S'organiser pour ne plus subir
- Identifier ses ressources internes et externes
- Agir en cohérence avec ses valeurs

🕒 Jour 2 : Réguler ses émotions et développer ses ressources

Matin

- Comprendre le rôle des émotions et leur fonctionnement cérébral
- Accueillir, nommer et transformer ses émotions
- Appliquer des techniques de respiration et de relaxation express
- Revenir au présent (ancrage, pleine attention)

Après-midi

- Repérer et recadrer les distorsions cognitives
- Mieux communiquer pour préserver des relations de qualité
- Plan d'actions personnalisé