

Formation « Gérer le stress et gagner en sérénité »

Programme détaillé

Format : 2 jours (14 heures) - En présentiel ou distanciel

Objectif général : Comprendre et expérimenter les savoir-faire pour mieux gérer son stress et gagner en sérénité.

Objectifs pédagogiques :

1. Comprendre la mécanique du stress et ses impacts
2. Identifier ses propres facteurs de stress en situation professionnelle
3. Expérimenter les savoir-faire et les outils pratiques pour gagner en sérénité et apprendre à lâcher prise
4. Renforcer la confiance en soi et reprendre le contrôle

Public concerné : Toute personne souhaitant mieux gérer son stress professionnel et réagir plus sereinement face à des situations délicates.

Prérequis : Aucun

En amont de la formation, il sera proposé au bénéficiaire de :

- Répondre au questionnaire préalable pour préciser ses objectifs
- S'auto-positionner sur la thématique

Programme détaillé :

1^{ère} demi-journée

1. Comprendre la mécanique du stress et nos systèmes d'adaptation

- Découvrir la physiologie du stress : fonctionnement de la boucle de stress
- Appréhender les différentes stratégies d'adaptation mentale
- Autodiagnostiquer ses compétences émotionnelles
- Identifier les émotions : la roue des émotions

Applications : étoile mystérieuse sur la notion de stress, autodiagnostic.

2^{ème} demi-journée

2. Identifier ses propres facteurs de stress en situation professionnelle

- Repérer ses propres facteurs de stress
- Repérer ses forces et ses axes de progrès
- Travailler les pistes de solutions selon ses facteurs de stress (organisation, communication...)

Applications : formalisation de ses facteurs de stress et premières pistes, cercle d'objectif.

3^{ème} demi-journée

3. Expérimenter les savoir-faire et les outils pratiques pour gagner en sérénité et apprendre à lâcher prise

- Présentation et expérimentation des outils pratiques de gestion du stress
- Accueillir ses émotions et savoir revenir au calme
- Acquérir les techniques du lâcher prise
- Expérimenter les techniques de DO IN pour gagner en sérénité

Applications : autodiagnostic des compétences émotionnelles, mises en situation respiration, exercice de lâcher prise, Atelier DO IN.

4^{ème} demi-journée

4. Renforcer la confiance en soi et reprendre le contrôle

- Se redonner confiance avec ses valeurs pour un meilleur équilibre
- Décider de l'image souhaitée et des comportements appropriés
- Oser dire et proposer de manière constructive
- Reprendre le contrôle et s'affirmer

Applications : méthode réflexive, quiz de validation des acquis, carte, élaboration d'un Plan de progrès.

Méthodes et outils pédagogiques :

Pédagogie active basée sur l'interactivité et la participation
Utilisation d'un support pédagogique de présentation (type Power Point)
Mises en situation tout au long de la formation (70 %)
Jeux pédagogiques (quiz, Maxi Post-it, étoile mystérieuse...)
Réflexivité (cercle d'objectif, arbre de vie...)
Envoi du support de cours par courriel

Points forts :

Élaboration d'un **plan d'actions personnalisé**

Mise en place d'un suivi 5/5 : chaque semaine après le dernier jour de formation un suivi par courriel est proposé au bénéficiaire sous forme de challenge, de quiz autocorrectif, de suivi de son plan d'actions... durant 5 semaines.

Évaluation et appréciation des participants :

Pendant la formation :

- Vérification des acquis à l'aide d'un QCM et check-list de savoir-faire
- Questionnaire de satisfaction à compléter en fin de formation

Après la formation :

- Questionnaire pour appréciation du transfert des acquis en situation professionnelle (Évaluation froid)

A l'issue de la formation, le stagiaire est capable :

1. De comprendre et décrire les 3 étapes du stress
2. De repérer ses propres facteurs de stress
3. D'évaluer son niveau de stress (stress ponctuel, stress chronique)
4. De mieux comprendre et gérer ses émotions
5. D'expérimenter les outils favorisant le lâcher prise et de sélectionner les plus adaptés
6. De définir un plan d'actions pour gagner en sérénité

Modalités pratiques :

Formation inter-entreprises : Nous contacter pour les dates ou consulter le calendrier sur www.active-talents.com

Lieu de formation : 6 rue du Congrès NICE (possibilité d'animation à Sophia Antipolis)

Stage en présentiel (ou en distanciel si souhaité)

Durée : 2 jours (soit 14 heures)

Horaires de formation : 9h à 12h30 – 13h30 à 17h. Les pauses de 15 minutes matin et après-midi sont incluses.

Nombre de personnes : de 4 à 10 (La formation est maintenue avec un minimum de 4 participants)

Coût par personne pour les 14 heures : 750,00€ HT (+ TVA 20 % 150,00 €) soit 900,00 € TTC (pauses et déjeuner inclus).

Formation intra-entreprise :

Lieu de formation : locaux de l'entreprise

Stage en présentiel (ou en distanciel si souhaité)

Durée : 2 jours (soit 14 heures)

Horaires de formation : 9h à 12h30 – 13h30 à 17h. Les pauses de 15 minutes matin et après-midi sont incluses.

Nombre de personnes : de 1 à 10

Coût par groupe maximum de 10 personnes pour les 14h : 2200,00 € HT (+ TVA 20 % soit 440,00 €) 2640,00 € TTC.

Un certificat de réalisation sera délivré.

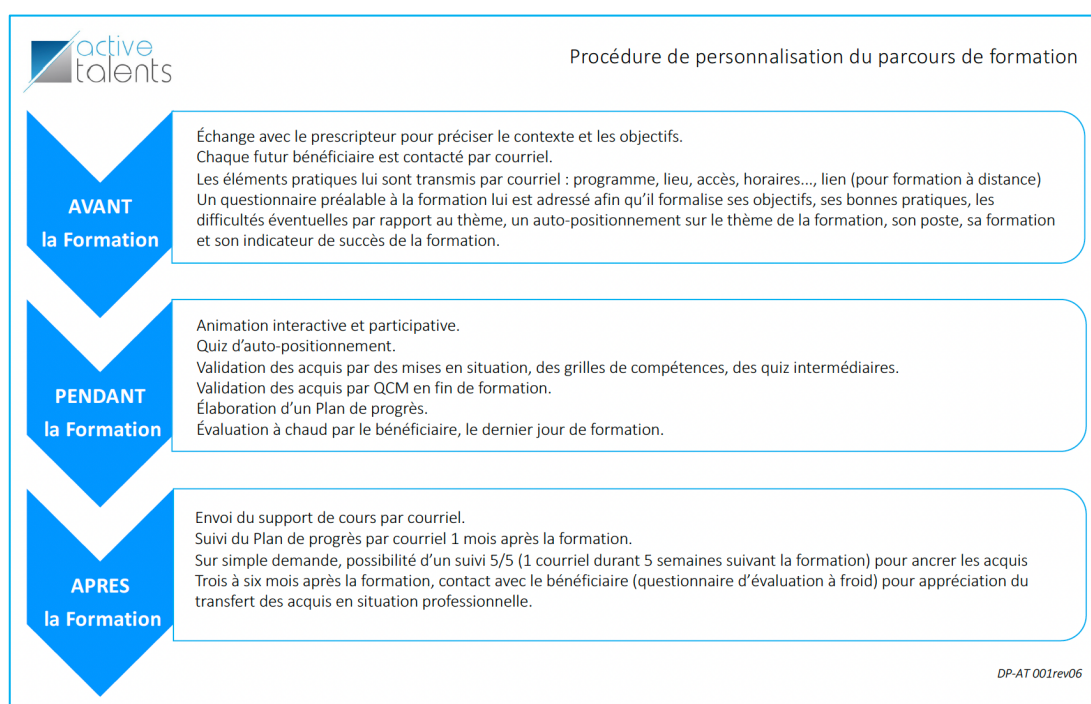
Qualité de la formatrice : Patricia Dupuy - Formatrice et référente pédagogique.

Expérience de plus de 25 ans dans la formation professionnelle - Spécialisée en management et efficacité professionnelle - Coach professionnel, certifiée « coaching orienté solution® », titre certifié RNCP Niveau 2 - Animatrice Codéveloppement professionnel et facilitation en intelligence collective. Certifiée « Digital Learning Trainer » Niveau 2. Certifiée EQ-i 2.0 intelligence émotionnelle et EQ-i 2.0 360 et modèle TKI® (modes de gestion des conflits) - Formatrice diplômée du Master 1 de Psychologie Sociale et titulaire du Master 2 Administration des Entreprises de l'IAE.

Organisme référencé Qualiopi FR058378-1 pour les actions de formation.

Délai d'accès à la formation : 3 jours ouvrables à partir de la demande ou 4 semaines, si prise en charge par un OPCO.

Personnalisation du parcours de formation :



Les documents règlementaires sont disponibles en ligne sur le site www.active-talents.com. Les conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap sont adaptées individuellement pour nos formations. Merci de nous contacter à l'adresse contact@active-talents.com

Fait à Nice, le 1^{er} janvier 2026

Contact : Patricia Dupuy

Référente pédagogique

Tél. : +33 (0)6 22 536 936

Courriel : pdupuy@active-talents.com