

Programme de formation

Gestion du stress

Public concerné :

Toute personne souhaitant mieux comprendre et gérer son stress dans son environnement professionnel. Cette formation s'adresse notamment aux collaborateurs, managers, responsables d'équipe et professionnels confrontés à des situations générant pression, tension ou charge émotionnelle.

Prérequis :

Aucun prérequis.

Objectif de formation :

Mieux comprendre et réguler son stress pour retrouver une posture plus stable et adaptée dans les situations professionnelles.

Objectifs pédagogiques :

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

1. Conscientiser

=> Identifier leurs principaux mécanismes de stress et les situations professionnelles qui les déclenchent.

2. Ressentir

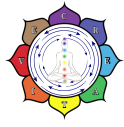
=> Repérer les manifestations corporelles et émotionnelles associées à leur stress.

3. Exprimer

=> Formuler leurs besoins et leurs difficultés face aux situations génératrices de stress.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



4. Accepter

=> Reconnaître leurs réactions au stress sans jugement afin d'adopter une posture plus ajustée.

5. Trier

=> Distinguer les facteurs de stress sur lesquels ils peuvent agir de ceux qui échappent à leur contrôle.

6. Imaginer

=> Explorer différentes stratégies permettant de répondre autrement aux situations stressantes.

7. Visualiser

=> Se projeter dans une situation professionnelle avec une posture plus stable et régulée.

8. Expérimenter

=> Mettre en œuvre des stratégies de régulation du stress adaptées à leur pratique professionnelle.

Approche pédagogique :

Cette formation s'appuie sur les huit étapes de la phase 2 - La Tension, ça crée - de l'Expérience CREATIVE®, un mouvement de la conscience vers l'expérience qui permet aux participants d'apprendre des techniques d'assertivité, mais aussi d'évoluer durablement sur la manière dont chacun se positionne dans la relation.

Méthodes pédagogiques :

- Apports structurés et accessibles
- Exercices pratiques et expérientiels
- Études de cas issues de situations professionnelles réelles
- Mises en situation
- Temps de réflexion guidée et d'intégration
- Observations et feedbacks
- Outils concrets directement transférables en situation professionnelle

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



Modalités d'évaluation :

- Auto-évaluation avant et après formation (questionnaire à échelle graduée)
- Évaluation formative tout au long du parcours
- Étude de cas et mise en situation professionnelle
- Validation des acquis au regard des objectifs pédagogiques

Durée, organisation & modalités pratiques :

- 2 jours de formation (14 heures)
- Format intra ou inter-entreprise
- Groupe de 4 à 10 participants maximum
- Formation en présentiel
- Formation pouvant être prise en charge selon les dispositifs de financement en vigueur via un organisme certifié Qualiopi

Contenu de la formation :

JOUR 1 — Comprendre et réguler son stress :

1. CONSCIENTISER — Comprendre ses mécanismes de stress

- Définir ce qu'est le stress et distinguer stress ponctuel et stress chronique.
- Identifier les principales sources de stress au travail.
- Repérer ses déclencheurs personnels.
- Identifier ses réactions automatiques face à la pression.
- Comprendre les mécanismes qui entretiennent le stress.

Évaluation : Identifier au moins deux facteurs déclencheurs personnels et décrire leurs effets dans une situation professionnelle concrète.

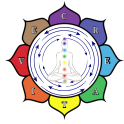
2. RESSENTIR — Écouter les signaux du corps

- Observer les manifestations corporelles du stress.
- Repérer les variations de tension, respiration, rythme et énergie.
- Identifier les émotions associées aux situations stressantes.
- Prendre conscience du lien entre état interne, pensée et comportement.
- Expérimenter l'observation des sensations corporelles.

Évaluation : Nommer au moins trois manifestations corporelles ou émotionnelles associées à une situation stressante vécue.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



3. EXPRIMER — Identifier et verbaliser ses besoins

- Mettre des mots sur ce qui génère de la pression.
- Identifier ses besoins dans les situations stressantes.
- Exprimer une difficulté ou une demande d'aide.
- Identifier ce qui n'est pas ou plus acceptable pour soi.
- Clarifier ce qui permet de retrouver de meilleures conditions de fonctionnement.

Évaluation : Formuler un besoin et une demande concrète en lien avec une situation professionnelle génératrice de stress.

4. ACCEPTER — Accueillir ses réactions

- Reconnaître ses réactions habituelles face au stress.
- Identifier ses mécanismes de protection.
- Sortir du jugement porté sur ses propres réactions.
- Différencier accepter une situation et la subir.
- Identifier ce qui peut être accueilli avant d'être transformé.

Évaluation : Décrire une réaction personnelle au stress et expliquer ce qu'elle cherche à protéger ou à préserver.

Objectif de la journée : Comprendre ses mécanismes de stress, identifier leurs manifestations et commencer à développer une relation plus consciente à ses propres réactions.

JOUR 2 — Agir autrement face au stress :

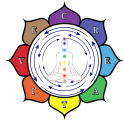
5. TRIER — Distinguer ce qui dépend de soi

- Identifier les facteurs internes et externes de stress.
- Distinguer faits, perceptions, interprétations et anticipations.
- Identifier ce qui relève de sa responsabilité.
- Distinguer ce qui peut être modifié de ce qui doit être accepté.
- Repérer les situations dans lesquelles la résistance augmente la tension.

Évaluation : Classer au moins six éléments d'une situation stressante entre faits, perceptions, interprétations et éléments relevant de son contrôle.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



6. IMAGINER — Ouvrir de nouvelles possibilités

- Sortir des réactions automatiques face au stress.
- Explorer différentes manières de répondre à une même situation.
- Identifier des stratégies de régulation adaptées.
- Envisager différentes façons d'organiser son action ou sa communication.
- Construire plusieurs réponses possibles face à une situation stressante.

Évaluation : Proposer au moins trois stratégies différentes pour répondre à une même situation professionnelle stressante.

7. VISUALISER — Se projeter dans une posture régulée

- Définir les caractéristiques d'une posture stable face au stress.
- Se projeter dans une situation habituellement génératrice de tension.
- Visualiser une respiration, une posture et une communication adaptées.
- Identifier les ressources internes mobilisables.
- Renforcer la confiance dans sa capacité à réguler son état.

Évaluation : Décrire au moins trois comportements observables correspondant à la posture souhaitée dans une situation professionnelle stressante.

8. EXPÉRIMENTER — Réguler et agir autrement

- Mettre en pratique différents outils de régulation.
- Expérimenter une stratégie adaptée à une situation professionnelle réelle.
- Observer les effets de la régulation sur son état interne.
- Ajuster sa réponse en fonction des résultats observés.
- Construire ses propres réflexes de régulation.

Évaluation : Mettre en œuvre une stratégie de régulation adaptée, puis identifier au moins deux effets observables sur son état interne ou son comportement.

Objectif de la journée : Passer de la compréhension du stress à l'expérimentation de stratégies concrètes pour retrouver davantage de stabilité et de capacité d'action.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé