



PROGRAMME SYNTHÉTIQUE – GESTION DU STRESS

Formation en entreprise – Régulation de la charge mentale au travail

Mon objectif

Permettre à vos collaborateurs de repérer les premiers signes de stress, de s'approprier des outils concrets pour retrouver leur calme rapidement (respiration, techniques d'ancrage) et de bâtir un plan d'action personnalisé pour préserver leur bien-être et leur efficacité au quotidien.

L'avantage de mon approche :

Une méthode concrète associant la préparation mentale et des techniques de relaxation rapide adaptées au rythme de travail. Vos équipes repartent avec des outils simples et totalement autonomes, activables en moins de 3 minutes, sans perturber leur journée de production.

Contenu de la Formation (programme adaptable)

- **Comprendre le stress pour mieux agir :** Découvrir le fonctionnement du stress et ses effets sur le corps et l'esprit.
- **Votre cartographie :** Identifier ses propres sources de tension et ses leviers de pression professionnels.
- **Faire baisser la pression :** Apprendre à gérer le stress aigu grâce à la respiration guidée et à la cohérence cardiaque.
- **Evacuer les tensions :** Pratiquer des exercices simples pour relâcher instantanément la charge mentale et physique.
- **Gérer les moments critiques :** Rester maître de ses émotions en situation de fortes ou de conflit.
- **Un plan d'action durable :** Construire sa propre boîte à outils personnalisée, directement utilisable au travail.

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques ciblés
- Exercices pratiques guidés
- Mises en situation professionnelles
- Suivi des acquis et plan d'action

Modalités & Souplesse

- **Type :** Formation sur-mesure au sein de votre entreprise.
- **Formats adaptables : De 1h à 14h** (ateliers flash, demi-journée ou journées complètes).
- **Public :** Salariés, managers, équipes de terrain et personnel administratif.
- **Sur-mesure :** Je personnalise entièrement le programme selon vos enjeux sectoriels après l'étude de vos besoins.

Programme détaillé, tarifs et devis personnalisés sur simple demande.