



Transformer le stress en énergie positive

SOMMAIRE

03

OBJECTIFS
&
MODALITES

04

PRE-REQUIS
&
DUREE

05

PROGRAMME

07

SUIVI &
RESSOURCES

08

TARIF

08

CONTACT

OBJECTIFS

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

- Identifier les sources et les mécanismes du stress.
- Reconnaître leurs propres signaux d'alerte et réactions au stress.
- Mettre en œuvre des techniques simples de régulation émotionnelle.
- Développer des réflexes de prévention du stress au travail.
- Adopter des comportements et une posture favorisant la sérénité et la résilience.

MODALITÉS D'ACCÈS

Le délai d'accès est de 14 jours pour débiter la formation après la validation de la réservation (délai légal minimum de rétractation)

Formation accessible à tous sous réserve que l'apprenant fasse connaître en amont ses éventuels besoins spécifiques.

Notre référent se tient à votre disposition pour le financement, l'accessibilité et adapter les objectifs pédagogiques à vos besoins spécifiques.

DÉLAIS D'ACCÈS

En Intra : nous consulter pour définir le planning.

En Inter et sur mesure, planification possible

Pour vous inscrire, contactez-nous au **06 31 33 52 80** ou **contact@horspisteconseil.fr** pour recevoir un formulaire d'inscription.

PRE-REQUIS

S'adresse aux RH ou dirigeant qui doivent animer une équipe et à toute personne désireuse d'optimiser sa communication en équipe. Avoir une fonction managériale ou être en position de leadership.

Le référent pédagogique est disponible pour échanger sur l'adéquation de vos attentes, le contenu du programme ainsi que la prise en charge avant toute inscription.

DURÉE

La formation dure 2 jours.

La formation se passe en distanciel ou en présentiel

Formation accessible à tous sous réserve que l'apprenant fasse connaître en amont ses éventuels besoins spécifiques.

PROGRAMME

Dans un environnement professionnel de plus en plus exigeant, la pression, la charge mentale et le stress peuvent impacter la santé, la motivation et la performance.

Cette formation aide les participants à identifier leurs sources de stress, à mieux comprendre leurs réactions, et à développer des stratégies concrètes pour y faire face.

1. Les mécanismes du stress

- Définir le stress : utile ou nuisible ?
- Comprendre la réponse physiologique et émotionnelle au stress.
- Identifier les facteurs de stress professionnels (charge, rythme, relations...).
- Auto-diagnostic : mon profil face au stress.

2. Identifier ses signaux et ses déclencheurs

- Les réactions typiques : physiques, mentales, émotionnelles et comportementales.
- Identifier ses situations à risque et ses schémas de pensée.
- Atelier : Cartographie personnelle des sources de stress.

3. Prévenir et canaliser le stress au quotidien

- Les réflexes à adopter pour éviter la surcharge.
- Organisation du travail, priorisation et gestion du temps.
- Exercices pratiques : respiration, cohérence cardiaque, micro-pauses actives.

PROGRAMME

4. Mieux gérer ses émotions et ses pensées

- Les pensées automatiques et le pouvoir du dialogue intérieur.
- Techniques pour relâcher la pression émotionnelle.
- Introduction à la pleine conscience et à la relaxation guidée.
- Atelier pratique : Respirer, se recentrer, lâcher prise.

5. Gérer le stress relationnel

- Les sources de stress liées aux interactions (collègues, hiérarchie, clients).
- Adopter une communication assertive et bienveillante.
- Exercice : Savoir dire non et exprimer ses besoins sans conflit.

6. Cultiver la sérénité et l'équilibre dans la durée

- Les piliers de la résilience : sens, confiance, ressources personnelles.
- Élaboration d'un plan d'action personnel anti-stress.
- Engagement individuel et ancrage des nouvelles habitudes.

SUIVI & RESSOURCES

SUIVI DE L'EXÉCUTION ET ÉVALUATION — DES RÉSULTATS

- Évaluations formatives via quiz, tests, exercices et mises en pratique.
- Feedbacks du formateur et du groupe.
- Évaluation des acquis via un plan d'action personnel et un questionnaire de satisfaction.

RESSOURCES TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de tests d'auto-diagnostic et de mises en situation.
- Exercices de relaxation, respiration et visualisation guidée.
- Échanges d'expériences et co-développement.
- Supports pratiques et fiches outils remis à chaque participant.

VALIDATION DES ACQUIS

Une attestation de formation sera délivrée. Un rapport personnalisé sera remis. L'évaluation sera réalisée au travers d'un quiz : taux mini de participation 80% pour validation.

TARIF

Inter : 700€ TTC par participant

Intra : 3300€ Net de TVA

Le référent pédagogique est disponible pour échanger sur l'adéquation de vos attentes, le contenu du programme ainsi que la prise en charge avant toute inscription.

Prise en charge OPCO possible pour la formation

COORDONNÉES



L'organisme est certifié Qualiopi

41 Avenue des Ribas
13770 VENELLES

www.horspisteconseil.fr
contact@horspisteconseil.fr
06.31.33.52.80

Les référents pédagogique et handicaps sont disponible pour échanger sur l'adéquation de vos attentes, le contenu du programme ainsi que la prise en charge avant toute inscription.



Nos CGV :

<https://horspisteconseil.fr/mentions->

V3 - Décembre 2025

Hors Piste Conseil
COACHING | FORMATION | CONSEIL