

Travailler sereinement, même quand la pression monte

Objectifs pédagogiques

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

- Comprendre les mécanismes du stress pour agir
- Développer sa capacité à rester efficace et serein même sous pression
- Renforcer ses stratégies personnelles de prévention et de régulation

Public cible

- Tout public
- Pas de prérequis

Formateur

Expert en prévention des risques professionnels et QVCT

Personnes en situation de handicap

Contactez Stéphanie Olivier (Tel : 06 49 22 89 74)
pour étudier ensemble les possibilités d'adaptation

Performatbien
4 rue du Capitaine Lemonnyer
50290 BREHAL
Siret : 93975178000015
NDA : 28 50 01 723 50



Contact

Stéphanie Olivier
Tel : 06 49 22 89 74
Mail : stephanie@performatbien.fr
www.performatbien.fr



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Durée de la formation

7 heures, en présentiel

Tarif intra-entreprise

990 € hors taxes

Comment participer

En intra-entreprise :

10 participants maximum par session
Délai : 1 mois avant la prestation afin de définir la date, les modalités et la liste des participants

En inter-entreprise :

De 4 à 8 participants
Selon calendrier disponible sur demande et sous réserve d'inscription 15 jours avant le début de la session de formation.
La formation se déroulera dans les locaux choisis par le prestataire.

Modalités d'évaluation

- Evaluation diagnostique, formative, sommative (positionnement en entrée et fin de formation, évaluation orale tout au long de la formation et lors des mises en situation)
- Bilan à chaud et à froid (questionnaire google form)

Suivi de la formation

Attestation de présence à signer chaque demi-journée
Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

Contenu détaillé : *Travailler sereinement, même quand la pression monte*



1 – Comprendre le stress pour mieux le réguler

Définition du stress : ce qu'il est... et ce qu'il n'est pas

Mécanismes physiologiques et psychologiques

Les différents types de stress : aigu, chronique, positif, négatif

Symptômes : cognitifs, émotionnels, comportementaux, physiques

Facteurs de risques : individuels, organisationnels, relationnels

Stress et performance : comprendre la courbe de Yerkes-Dodson

2 – Stress : un pas vers le burn-out ?

Les signaux faibles et les signaux d'alerte

Le continuum : stress → surcharge → épuisement

Mécanismes de protection et de compensation

Situations professionnelles à vigilance accrue

Différencier stress, anxiété, surcharge, burn-out, bore-out, brown-out

3 – Moi et mon stress

Identifier ses propres déclencheurs

Comprendre ses réactions automatiques

Repérer ses zones de vulnérabilité et ses ressources

Développer une posture de régulation plutôt que de contrôle

Autodiagnostic guidé

Techniques de régulation : respiration, ancrage, cohérence cardiaque, micro-pauses

4 – Prévenir le stress au quotidien

Agir sur les facteurs de stress en entreprise : organisation, charge, communication

Agir sur les facteurs personnels : hygiène de vie, sommeil, récupération

Construire un plan d'action individuel

Intégrer des routines simples dans sa journée de travail

Études de cas et mises en situation

Nos recommandations

Nous vous recommandons une tenue confortable pour expérimenter les techniques de régulation.

Cette formation pourra être inscrite sur le compte de prévention du participant

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques courts et opérationnels

Exercices d'autodiagnostic et tests individuels

Études de cas issus du terrain

Mises en situation et pratiques de régulation

Analyse de situations réelles

Outils concrets : fiches techniques, exercices guidés, routines de régulation

Approche expérientielle : ressentir pour comprendre