
Programme de Formation

Gestion du stress et bien-être durable

Description

Alliez performance et sérénité. Comprenez les mécanismes du stress, maîtrisez des techniques de régulation concrètes et développez une hygiène de vie pour un bien-être durable au travail.

Points Forts

Transformez le stress en énergie positive ! Cette formation offre une approche bienveillante pour allier performance et bien-être. Maîtrisez la régulation émotionnelle, renforcez votre résilience et créez un équilibre durable pour vous et votre équipe.



Public visé

- Managers et cadres dirigeants en situation de pression
- Chefs d'équipe dans des environnements exigeants
- Tout professionnel souhaitant mieux gérer son stress
- Managers responsables du bien-être de leur équipe



Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress pour mieux l'apprivoiser
- Identifier ses propres sources de stress et signaux d'alerte
- Maîtriser les techniques de régulation émotionnelle et de gestion du stress
- Développer sa capacité d'adaptation et sa résilience
- Mettre en place une hygiène de vie favorisant le bien-être durable
- Créer un environnement de travail qui préserve du stress excessif
- Accompagner son équipe dans la gestion du stress avec bienveillance

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Description

Matin : Comprendre et apprivoiser le stress

1. Le stress : comprendre pour mieux agir

Objectif : Comprendre le stress pour l'apprivoiser et le transformer en alerte utile.

- Qu'est-ce que le stress ? Mécanismes physiologiques et psychologiques
- Stress ponctuel vs stress chronique : connaître la différence importante
- La courbe de performance : stress stimulant vs stress épuisant
- Les phases du stress : alarme, résistance, épuisement
- Le stress comme signal utile : qu'est-ce qu'il nous dit ?
- Les impacts du stress mal géré : santé, bien-être, relations
- Allier performance et bien-être : c'est possible et souhaitable
- Dédramatiser le stress : ce n'est pas une faiblesse



Exercice pratique :

- Auto-diagnostic bienveillant : "Mon niveau de stress actuel" (échelle et manifestations)
- Test : identifier ma position sur la courbe de performance
- Partage d'expérience positive : "Comment j'ai déjà géré une période intense"

2. Identifier ses sources de stress et signaux personnels

Objectif : Diagnostiquer avec bienveillance ses stressors pour mieux les traiter et anticiper.

- Les 5 grandes catégories de stressors : charge, contrôle, soutien, reconnaissance, équité
- Cartographie personnelle bienveillante : mes stressors professionnels et personnels
- Les stressors du manager : responsabilités, pression, charge mentale
- Les signaux d'alerte physiques : fatigue, tensions, sommeil perturbé
- Les signaux d'alerte émotionnels : irritabilité, anxiété, baisse de motivation
- Les signaux d'alerte comportementaux : isolement, procrastination, impatience
- Reconnaître les signaux chez soi ET chez ses collaborateurs
- La prévention de l'épuisement : comprendre pour agir tôt

Exercice pratique :

- Cartographie bienveillante de mes stressors (grille d'analyse)
- Identifier mes principaux stressors et leur impact
- Repérer mes signaux d'alerte personnels : qu'est-ce qui m'indique que je suis en surcharge ?
- Test préventif de risque d'épuisement

3. Les leviers de la résilience et de l'adaptabilité

Objectif : Développer sa capacité à rebondir et à s'adapter positivement face aux difficultés.

- Qu'est-ce que la résilience ? Capacité à traverser et grandir
- Les piliers de la résilience : optimisme réaliste, acceptation, sens, soutien social, etc.
- Mindset de développement vs mindset figé
- Le pouvoir du recadrage positif : changer son regard sur les situations
- La souplesse mentale : entraîner son cerveau à la flexibilité
- L'acceptation bienveillante : faire la paix avec ce qu'on ne peut pas changer
- Construire ses ancrages intérieurs : valeurs, sens, soutien
- Le rôle positif du défi : grandir à travers les expériences

Exercice pratique :

- Test constructif : "Mon niveau de résilience" (grille d'évaluation)
- Atelier de recadrage positif : transformer 5 situations difficiles en opportunités
- Identifier mes piliers de résilience personnels
- Construction de mon "ancrage" profond : ce qui me tient et me porte

Après-midi: Techniques et hygiène de vie**4. Techniques de régulation du stress et apaisement**

Objectif : Maîtriser des outils concrets et immédiatement applicables pour réguler son stress au quotidien.

- La respiration comme outil d'apaisement : cohérence cardiaque, respiration abdominale
- Techniques de relaxation rapide : relaxation musculaire progressive
- La pleine conscience (mindfulness) appliquée au quotidien professionnel
- L'ancrage : revenir au moment présent pour sortir du stress
- Techniques de préparation : avant une présentation, une réunion importante
- Le pouvoir de la pause bienfaisante : savoir s'accorder des moments de récupération
- Gérer les ruminations mentales et apaiser son dialogue intérieur
- Accompagner son équipe : techniques d'apaisement collectif

Exercice pratique :

- Entraînement progressif : techniques de respiration à pratiquer
- Pratique de cohérence cardiaque guidée
- Exercice de pleine conscience en contexte professionnel
- Simulation : "Gérer mon stress avant une situation importante"
- Construction de ma boîte à outils anti-stress personnelle

5. Hygiène de vie et bien-être durable

Objectif : Mettre en place les fondations d'un bien-être durable qui soutient la performance.

- Les piliers du bien-être : sommeil, nutrition, activité physique, déconnexion
- Le sommeil comme allié de la performance : qualité, quantité, régularité
- Nutrition et énergie : alimentation qui soutient le bien-être
- L'activité physique comme régulateur naturel de stress
- La déconnexion digitale : protéger son cerveau de la surcharge
- Gérer son énergie autant que son temps : identifier ses rythmes naturels
- Les micro-pauses régénérantes : installer des rituels de récupération
- Créer son système personnel de bien-être durable

Exercice pratique :

- Audit bienveillant de mon hygiène de vie actuelle (grille d'évaluation)
- Identifier mes axes d'amélioration prioritaires et réalistes
- Construire mon protocole de récupération quotidien personnalisé
- Planifier mes micro-pauses de bien-être de la semaine prochaine

6. Créer un environnement de travail équilibré et plan d'action (1h)

Objectif : Transformer son environnement et celui de son équipe pour préserver du stress excessif.

- Les facteurs organisationnels du stress : charge, clarté, autonomie, soutien
- Créer une culture d'équipe qui préserve le bien-être
- Bienveillance ET ambition : comment allier les deux
- Détecter et accompagner un collaborateur en difficulté avec empathie
- Quand orienter vers un professionnel ? Reconnaître les limites de son rôle
- Les rituels d'équipe pour favoriser l'équilibre collectif
- Le rôle modèle du manager : prendre soin de soi pour inspirer son équipe
- Construire son plan d'action personnel des 60 prochains jours

Exercice pratique :

- Diagnostic constructif : les opportunités d'amélioration du bien-être dans mon équipe
- Construction de 3 rituels d'équipe pour favoriser l'équilibre
- Plan d'action bienveillant : mes 5 engagements pour un bien-être durable
- Engagement positif : le premier changement que je mets en place dès demain
- Protocole de vigilance bienveillante : comment je veille au bien-être de mon équipe

Note importante

Cette formation ne se substitue pas à un accompagnement médical ou psychologique en cas de détresse avérée. En cas de symptômes sévères (dépression, épuisement avancé, troubles anxieux), il est recommandé de consulter un professionnel de santé.

 Prérequis

- Être en situation de management ou de responsabilités opérationnelles
- Aucun prérequis technique spécifique
- Venir avec l'envie de prendre soin de soi et de son équipe



Modalités pédagogiques

Approche Bienveillante et Pragmatique

Cette formation s'appuie sur une pédagogie douce et orientée bien-être :

- Diagnostic bienveillant : prise de conscience constructive de son niveau de stress
- Pratique immédiate : expérimentation des techniques en temps réel
- Approche scientifique : fondée sur les neurosciences et la psychologie positive
- Bien-être durable : prendre soin de soi pour être efficace durablement
- Engagement dans la bienveillance : s'engager à prendre soin de soi

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques clairs issus des neurosciences et de la psychologie
- Auto-diagnostics bienveillants (stress, résilience, hygiène de vie)
- Pratique douce des techniques de régulation
- Exercices de respiration et relaxation guidés dans un cadre apaisant
- Études de cas de managers épanouis et efficaces
- Construction de son système personnel de bien-être
- Plan d'action individuel et engagement positif



Moyens et supports pédagogiques

- Livret participant avec synthèses théoriques, techniques et protocoles pratiques
- Kit de bien-être : fiches techniques de respiration, relaxation, pleine conscience
- Grilles de diagnostic : niveau de stress, résilience, hygiène de vie
- Audio guidés : séances de cohérence cardiaque, relaxation, méditation (téléchargeables)
- Applications recommandées : outils numériques de gestion du stress
- Bibliothèque de ressources : livres, podcasts, études scientifiques
- Accès plateforme : ressources et outils téléchargeables post-formation
- Salle adaptée : espace pour exercices de respiration et relaxation, tapis de sol



Modalités d'évaluation et de suivi

Positionnement en amont de la formation

- Questionnaire de positionnement : évaluation bienveillante du niveau de stress et de bien-être
- Auto-diagnostic constructif : cartographie des stressseurs et signaux
- Préparation : réflexion sur ses besoins et objectifs personnels

Suivi « pendant »

- Feuille de présence émargée matin et après-midi
- Exercices pratiques : qualité de la pratique des techniques (respiration, relaxation)
- Participation douce : implication dans les exercices corporels et mentaux
- Auto-évaluation bienveillante : prise de conscience de son état et axes de progression

Évaluation de fin de formation

- Quiz de validation des acquis : concepts, mécanismes et techniques
- Pratique évaluée : maîtrise d'au moins 3 techniques de régulation
- Présentation du plan d'action : validation de l'appropriation et engagement
- Évaluation à chaud : questionnaire de satisfaction

Évaluation à froid

- Suivi à J+30 : questionnaire sur la pratique des techniques et évolution du bien-être