



ZEN ET EFFICACE : GÉRER SON STRESS AVEC SÉRÉNITÉ ET PERFORMANCE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre l'impact du stress** sur performance et bien-être.
- **Mettre en place des stratégies pour gérer le stress** avec sérénité.
- **Maintenir efficacité et équilibre** dans les situations professionnelles exigeantes.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant gérer efficacement son stress**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre le stress et ses effets

Apports théoriques, modèles clés, échanges sur situations professionnelles

2. Identifier ses déclencheurs et réactions

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Appliquer des techniques de gestion du stress

Jeux pédagogiques, simulations, ateliers pratiques, plan d'actions individuel

4. Renforcer sérénité et performance au quotidien

Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert professionnel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation



**POSSIBLE
SUR
MESURE**



**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**



**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid