



DÉCOMPRESSER SANS CULPABILISER : OUTILS ET MÉTHODES ANTI-STRESS APPLICABLES AU TRAVAIL

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier les sources de stress et leurs impacts** sur performance et bien-être.
- **Appliquer des outils et méthodes pour se détendre** efficacement sans culpabilité.
- **Maintenir un équilibre durable** entre exigence professionnelle et sérénité personnelle.



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 sources de stress et réactions

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

3. Expérimenter des techniques anti-stress

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

4. Renforcer la sérénité au quotidien professionnel

Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert en situation réelle

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

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



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**