



# Formation Transformer son stress et développer des compétences bien-être au quotidien

 **TAUX DE SATISFACTION\***

**94 %**

\* chiffres 2023

 **TAUX DE RECOMMANDATION\***

**94 %**

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- › Apports méthodologiques
- › Approche corporelle
- › Travail réflexif d'analyse de pratiques
- › Jeux

## INTERVENANTS

- › Consultante en accompagnement socio émotionnel

**Changer de regard sur le stress et acquérir des outils pour générer du bien-être dans son quotidien professionnel.**

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout public.  
(Groupe de 12 personnes maximum)

**Prérequis : Aucun**

## OBJECTIFS

- › Décrire les mécanismes du stress
- › Identifier des techniques pour mieux apprivoiser ses émotions
- › Construire et adopter une hygiène de travail
- › Mobiliser ses ressources pour faire face aux situations

## CONTENU

- › **Connaissance de son fonctionnement en situation de stress :**
  - Positionnement : échelle de stress perçu (PSS)
  - Identification et compréhension des symptômes du stress
  - Stress, émotion, et situation : généralités théoriques
  - Repérage des situations qui nous impactent et des stratégies de protection utilisées
  - Compréhension de son fonctionnement face au stress, seul et en collectif
- › **Acquisition d'outils pour être acteur de son Bien-être**
  - La détente : conditions de réalisation et d'approfondissement
  - Identification et utilisation des marqueurs somatiques
  - La régulation des émotions et les mécanismes de la prise de recul
  - Les pratiques utiles en milieu professionnel
  - Les conditions du ressourcement et de la récupération
- › **Capacité à mettre en œuvre des réactions bénéfiques :**

## € TARIFS

> **Inter** : 440€ /  
pers.

> **Intra** : 1350€ j.  
/ gr.

- Les étapes du changement et des facteurs de stress en situation d'incertitude

- La responsabilité socio émotionnelle et les leviers d'action

- La culpabilité, les ruminations, mécanismes amplificateurs

- Identification et utilisation de nos forces

- Les auto-jugements et la capacité à assumer : poids culturel et éducationnel

› **Le changement d'habitudes, méthodes d'ancrage :**

- Identification du potentiel de chacun et mise en œuvre d'une stratégie personnalisée

- La créativité : trouver des alternatives favorables au bien être

## ✓ ÉVALUATION DES ACQUIS

⇒ **À l'issue** : auto-évaluation

## 👤 SATISFACTION DES PARTICIPANTS



> **Durée** : 2 jours

> **Dates** : 13 et 14 octobre 2025