

SANTÉ MENTALE, STRESS, ÉMOTIONS & EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Réguler son stress et gagner en confiance au travail

Comprendre les mécanismes du stress et développer des stratégies concrètes pour mieux réguler ses réactions et renforcer sa confiance au travail.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier les situations professionnelles génératrices de stress
- Apprivoiser et réguler leurs réactions face au stress
- Mobiliser des ressources pour retrouver calme et stabilité
- Développer leur confiance grâce à une meilleure régulation du système nerveux

Programme

- Comprendre le processus du stress et ses manifestations
- Identifier les déclencheurs de stress dans l'environnement pro.
- Découvrir des pratiques de régulation (*respiration, conscience corporelle*)
- Comprendre le rôle du système nerveux et la flexibilité vagale
- Développer des ressources pour gagner en confiance au travail
- Variante possible : Organisation et gestion des priorités.

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique. Exercices guidés, études de situations professionnelles, activités interactives et outils favorisant l'expérimentation et l'appropriation des techniques de régulation.

Avis clients

"Cet accompagnement a transformé ma manière d'aborder le travail et la gestion du stress. Grâce à l'écoute, la bienveillance et les outils proposés, j'ai gagné en clarté, en sérénité et en confiance, aussi bien dans ma vie professionnelle que personnelle."



Pour qui ?

- Dirigeants et managers
- Salariés au sein d'une organisation
- Toute personne souhaitant mieux gérer son stress professionnel

Conditions d'accès & prérequis

Aucun prérequis.



Modalités d'évaluation

Auto-positionnement en début et fin de formation, exercices pratiques et échanges autour des situations professionnelles rencontrées.

Modalités pratiques

Durée : 12 heures
(réparties en 6 séances)

Lieu : Lannion / Présentiel / Distanciel

Effectif : Groupe à taille réduite

Les sessions se déroulent toute l'année.
Elles peuvent être adaptées selon les besoins.
Les inscriptions sont possibles à tout moment.



Formations accessibles aux personnes en situation de handicap. Adaptations possibles.
Pour toute demande, contacter le référent handicap.

Prix

Sur devis

Financement possible

Plan de développement des compétences – OPCO