

Sérénité au travail : gérer son stress avec confiance

MODULE DE FORMATION

2 JOURS



Spécialiste en formation et accompagnement des entreprises



Chez **AC2L Formation**, je mets mon expertise au service de la formation professionnelle pour adultes et du conseil aux entreprises ainsi qu'aux organismes de formation (CFA). J'offre des solutions personnalisées qui répondent aux besoins spécifiques de chaque client, qu'il s'agisse d'individus ou de structures, avec une attention particulière portée aux secteurs tertiaires.

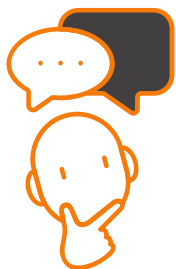


Mes Services



- Module de formation courte
- Consulting en gestion de projet
- Accompagnement QUALIOPI
- Formatrice indépendante dans le domaine du tertiaire
- Accompagnement réponse aux Appels d'Offres

Mon approche



- Accompagnement personnalisé à chaque étape.
- Compréhension approfondie des besoins de chaque apprenant et organisation.
- Objectif : Maximiser le potentiel de mes clients et les aider à s'adapter aux exigences du marché.

Qui suis-je ?

- **Formatrice indépendante** depuis 2021, diplômée du Titre Professionnel de Formateur avec une solide expérience en tant qu'Assistante de Direction.
- **Parcours académique riche** comprenant un Titre Professionnel en Assistant de Direction, une Licence en Gestion d'Entreprise, et un Master en Management et Entrepreneuriat.
- **Passionnée** par la nature et la course à pied, j'intègre ces valeurs de dépassement de soi dans ma démarche professionnelle, en mettant un point d'honneur à offrir des solutions axées sur l'excellence et la performance.





MAÎTRISEZ VOTRE STRESS POUR RESTER PERFORMANT AU QUOTIDIEN

Description de la formation

Cette formation intensive de deux jours est conçue pour vous aider à acquérir les compétences clés nécessaires à une gestion efficace du stress en milieu professionnel.

À travers une approche pratique et interactive, vous apprendrez à identifier les sources de stress, à comprendre ses mécanismes physiologiques et psychologiques, et à adopter des techniques concrètes pour mieux y faire face.

Vous développerez des réflexes pour prévenir la surcharge mentale, renforcer votre équilibre émotionnel, et adopter une posture plus sereine face aux situations de tension.

Cette compétence vous aide à :



Identifier et réguler vos réactions face au stress



Prendre du recul pour agir plutôt que réagir



Gérer la pression sans vous épuiser mentalement



Prévenir l'apparition de stress chronique ou de burn-out

L'objectif : transformer le stress en levier d'adaptation, pour améliorer votre bien-être et votre efficacité au quotidien.

»»» Objectifs pédagogiques

À l'issue de ce module de formation, vous serez capable de :

- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress.
- Identifier ses propres déclencheurs de stress en contexte professionnel.
- Utiliser des outils concrets pour réduire la charge mentale.
- Adopter une posture proactive face aux situations stressantes.
- Mettre en place des habitudes durables favorisant le bien-être au travail.

»»» Programme de la formation :

1 COMPRENDRE, IDENTIFIER, AGIR

Module 1 : Comprendre les mécanismes du stress

- Les bases : stress aigu vs stress chronique
- Les mécanismes physiologiques et psychologiques
- Les signaux d'alerte : corps, émotions, comportements

Module 2 : Identifier ses déclencheurs de stress

- Cartographie des sources de stress au travail
- Auto-diagnostic : quels sont mes déclencheurs ?
- Facteurs internes et externes du stress

Module 3 : Appliquer des outils concrets de régulation

- Exercices de respiration, recentrage, pause mentale
- Introduction à la cohérence cardiaque
- Atelier pratique : gestion du stress en situation simulée
- Évaluation de la journée
- QCM + retours collectifs sur les apprentissages
- Partage des ressentis et identification des stratégies utiles

2 TRANSFORMER, ANCRER, PRÉVENIR

Module 4 : Développer une posture proactive face au stress

- Prendre du recul : reformuler ses pensées automatiques
- Adopter une posture assertive dans les situations tendues
- Atelier : jeu de rôles sur des situations stressantes courantes

Module 5 : Mettre en place des habitudes durables de bien-être

- Stratégies de prévention du stress chronique
- Organisation, hygiène de vie mentale et micro-récupération
- Élaboration de son plan d'action personnel

Évaluation de la journée

- QCM + échanges sur les acquis de la formation
- Plan d'action final + partage des engagements individuels

Investir dans la gestion du stress, c'est investir dans votre bien-être et votre réussite professionnelle.

Cette formation est conçue pour vous aider à mieux gérer le stress et améliorer votre bien-être au travail. À travers un apprentissage interactif et pratique, vous découvrirez des outils pour maîtriser le stress et optimiser vos performances



DURÉE ET HORAIRES

- Durée : 2 jours (14 heures)
- Horaires : De 8h00 à 16h00 (pause déjeuner + 2 pauses café)



MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Inscription : Via mon site internet ou par email
- Délai d'accès : Sous 15 jours après validation de l'inscription
- Délais : 15 jours entre la demande et le début de la formation



PUBLIC ET PRÉREQUIS

- Public visé : Toute personne souhaitant mieux comprendre son stress, acquérir des outils concrets pour le gérer au quotidien et développer un mieux-être durable, quel que soit son secteur d'activité ou sa fonction.
- Prérequis : Aucun niveau de connaissance spécifique requis. Ouverture à l'introspection, à l'échange et à la participation active aux exercices proposés.



COÛT ET FINANCEMENTS

- Indépendants / Particuliers : 500 €HT par participant.
- Associations : 400 € HT par participant.
- Inter-entreprise (6 à 10 participants) : 600 € e HT par participant.
- Intra-entreprise (groupe privatisé) : 2 100 € HT pour le groupe, selon le nombre de participants et la personnalisation du programme.
- Financements possibles : peut être éligible à une prise en charge partielle ou totale selon votre statut : France Travail , AGEFICE, FIFPL, OPCO.



ORGANISATION

- Lieu : En présentiel, centre à déterminer
- Taille du groupe : 6 à 10 participants pour favoriser l'interaction et les mises en situation.
- Type de formation : Qualifiante



ACCESSIBILITÉ

- Formation accessible aux personnes en situation de handicap (merci de me tenir informée lors de votre inscription).

Participer à cette formation vous permet d'acquérir des compétences clés pour mieux gérer le stress, renforcer votre bien-être au travail et améliorer votre efficacité personnelle. Vous apprendrez à maîtriser les situations stressantes, ce qui vous aidera à exceller dans votre rôle et à optimiser votre performance au quotidien.



Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrements

- Méthodes actives et participatives
- Études de cas, simulations, auto-diagnostics
- Partage d'expériences, feedback collectif
- Supports de formation numériques fournis



Modalités d'évaluation

- Évaluation continue (quizz, échanges, observation)
- Auto-évaluation des acquis
- Attestation de fin de formation
- Livrables : fiches outils et trame d'entretien assertif



Outils et supports utilisés

- Mises en situation issues de cas réels
- Exercices pratiques et jeux de rôle
- Supports pédagogiques numériques
- Vidéos ou podcasts de mise en contexte

Intervenante référencée pour :

Capacité à ajuster les méthodes d'enseignement en fonction des besoins spécifiques des apprenants.

Son expérience dans l'enseignement auprès d'adultes en formation continue.

Sa connaissance du monde de l'entreprise, ainsi que dans le domaine de la formation professionnelle.

« Le stress n'est pas ce qui nous arrive. C'est notre réaction à ce qui arrive. Et notre réaction est un choix. »

Maureen Killoran

CONTACTEZ-MOI



direction@ac2l-formation.re



0692 80 91 91



www.ac2l-formation.re

