

FAIT À PARIS LE 30/01/2026

PILOTER SON QUOTIDIEN SEREINEMENT GESTION DU STRESS

Piloter son quotidien sereinement ou comment anticiper et contrôler efficacement les challenges ?

OBJECTIF(S) PÉDAGOGIQUE(S) :

- Anticiper et contrôler efficacement ses challenges,
- Augmenter sa résilience et ses performances en agissant sur ses facteurs de stress
- Intégrer et utiliser des techniques adaptées pour mieux gérer son quotidien et être plus serein
- Comprendre les enseignements des neurosciences
- Reprendre le contrôle à l'heure du digital et du télétravail

PUBLIC VISÉ :

Toutes personnes concernées par les problématiques de gestion du stress : Collaborateurs, Cadres ou Managers

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation peuvent, si elles le souhaitent, nous contacter directement afin de vérifier la comptabilité de nos outils avec ceux qu'elles utilisent.

Pré requis :

Aucun

Taille du groupe :

Jusqu'à 10 personnes

A l'issue de la formation ils auront compris :

- Prendre du recul sur les situations du quotidien
- Augmenter sa résilience et ses performances
- Développer sur le long terme une pratique individuelle adaptée de gestion du stress

DATES / MODALITÉS DE LA FORMATION :

Durée : 2 jours répartis à 1 ou 2 semaines d'intervalle.

Format : formation à distance via Teams et Klaxoon,

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE EMPLOYÉE :

Expérimentation sur la base de situations en lien avec les pratiques des participants, de cas pratiques permettant de valider les acquis et d'exercices concrets.

- Mise en situation répétées durant la formation
- Répartition pédagogique : 70 % de pratique, 30 % d'apports théoriques
- La participation active et l'expérimentation des participants sont privilégiées
- Exercices pratiques, outils d'analyse,
- Pédagogie inversée : les apports théoriques seront issus des mises en situation à partir des grilles d'observation données.

DÉROULÉ / CONTENU DE LA FORMATION :

JOUR 1

Module 1 : Introduction

- Ice Breaker
- Évaluation personnelle début de formation : différents types de profils et diagnostics individuels grâce l'ikigai. Pour mieux trouver l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.
- L'approche des neurosciences : les effets du bon stress vs l'effet du mauvais stress.
- L'impact du changement des habitudes en entreprise.
- Le stress comme un moteur et non comme un frein.

Module 2 : Garder le contrôle : analyser la situation, améliorer la réponse.

- Comment le contrôle du stress est utile pour atteindre ses objectifs
- Les 4A : des moyens efficaces pour garder le contrôle face aux challenges
- Questions / Réponses
- Les 3 familles de techniques pour parfaitement maîtriser le stress
- Les différentes techniques et pratiques : quand et pourquoi ?
- Techniques Environnementales (Lieux, Événements, Style de vie)
- Les différentes techniques et pratiques : quand et pourquoi ?
- Techniques Physiques (Respiration, Méditation, Sport)
- Mentales (Programmation mentale, Interruption, Visualisation)
- Questions / Réponses / Wrap up

JOUR 2

Module 3 Anticiper : les vertus de la gestion de projet dans la gestion du stress

- Ice Breaker
- Questions / Réponses
- Ce qu'apportent les techniques de gestion de projet dans la gestion du stress
- La maîtrise du temps pour améliorer sa performance tout en diminuant son stress.
- Pourquoi la to-do-list n'est pas la meilleure méthode pour gérer efficacement ses journées
- Les différentes méthodes de travail efficaces à l'heure de l'instantanéité : Travail Profond vs Travail Fractionné.
- Questions / Réponses
-

MOYENS PÉDAGOGIQUES, SUIVI ET ÉVALUATION :

AVANT LA FORMATION

Pré-évaluation des participants pour sonder les attentes, diagnostiquer les besoins avant la session et adapter le contenu.

PENDANT LA FORMATION

Formation interactive et rythmée. Les différentes étapes seront appuyées par des outils et illustrées par des exercices pratiques inspirés des situations rencontrées par les participants.

Autoévaluations régulières à l'oral tout au long de la journée.

Extranet/Plateforme d'E-Learning mise à disposition pour l'accès aux supports pédagogiques, documents et évaluations.

APRÈS LA FORMATION

Échanges de fin de formation, formulaire d'évaluation des compétences et de satisfaction pour évaluer la qualité de la formation, l'assimilation des concepts, collecter les avis et suggestions d'amélioration.

PERSONNALISATION :

Selon les spécificités des personnes formées, nous adaptons la formation à des projets précis ayant cours dans l'entreprise et pris en main par les salariés.