





### Programme de la formation

## Gestion du stress: Concilier performance et Bien-être

-  Mixte sur site et à distance
-  7 heures sur 1 jour(s)
-  Tout public · De 1 à 8 participants
-  500 € HT / 600 € TTC par participant

### Description courte

Le stress au travail est souvent lié à des besoins non satisfaits ou à des pensées et émotions mal identifiées.

S'il est mal géré, il peut affecter la santé, les relations professionnelles et la performance au travail.

À l'inverse, bien comprendre ses mécanismes et apprendre à y répondre permet de le transformer en énergie positive. Ce programme vise à outiller les participants pour reconnaître les signaux de stress, identifier ses sources, et mettre en place des stratégies concrètes pour mieux le gérer.

### Profil des participants

- Collaborateurs en quête d'outils pour améliorer leur gestion du stress
- Managers confrontés à des responsabilités de performance et de bien-être au travail.
- Professionnels de métiers à forte intensité émotionnelle : soignants, enseignants etc

### Prérequis

Pas de prérequis

### Objectifs

1. Identifier les sources de stress professionnel et leurs impacts sur la performance et la santé.
2. Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques et émotionnels du stress.
3. Développer des stratégies pour réduire et canaliser le stress de manière positive
4. Mettre en place des pratiques favorisant un équilibre entre efficacité et bien-être.

### Aptitudes et compétences visées / attestées

A l'issue de cette formation, le/la stagiaire sera capable de :

1. Identifier et comprendre ses sources de stress (internes et externes).
2. Utiliser des outils pratiques pour réguler ses émotions et son stress
3. Communiquer de manière assertive pour prévenir ou apaiser les tensions.
4. Créer un environnement de travail propice au bien-être, en identifiant et en appliquant des pratiques positives.

### Contenu

# CADRES

## EN MISSION

### 1 – Comprendre le stress pour mieux le gérer

- Connaître et comprendre les impacts, mécanismes et sources de stress
- Différencier le stress aigu du stress chronique
- Auto évaluer son niveau de stress et ses signaux

### 2 – Réduire le stress par des techniques de gestion efficaces

- Cibler et réguler ses pensées stressantes avec le PEC
- Différencier les émotions parasites des émotions ressources
- Acquérir des techniques de respiration et de relaxation express

### 3 – Canaliser le stress en développant son assertivité et son leadership

- Transformer le stress en énergie constructive : l'eustress
- Communiquer avec clarté et confiance avec La méthode OSBD de la CNV
- Poser des limites, Oser dire "non" sans culpabiliser
- Gérer son temps efficacement : techniques de priorisation et d'organisation

### 4 – Construire un équilibre durable entre bien-être et performance

- Identifier ses ressources personnelles internes et externes
  - Intégrer au quotidien des pratiques d'hygiène de vie perso/pro réalistes
  - Construire son plan d'action anti-stress
- Rédiger une charte collective pour un environnement de travail propice au bien-être (en option)

## Pédagogie et organisation

- Vidéos et extraits de film
- Exposé interactif / Réflexivité et Feed-back
- Quiz / Exercices ludiques
- Mises en situation actives/ Partages d'expérience/créativité

## Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

La formatrice évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de Quizz, exercices, mises en situation, travaux pratiques...

Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises

## Mode de validation

Attestation de fin de formation

### Financements possibles

En intra : sur devis  
En inter : 500,00 € HT/participant  
Fonds privés, FIFPL, AGEFICE , OPCO et autres fonds publics

### Modalités et délai d'accès

Formation en présentiel et/ou en distanciel synchrone avec la plateforme Teams  
Inscription obligatoire au minimum 7 jours ouvrés avant le début de la formation.

Dates : sur demande

Dates de rentrée : 17 ou 18 septembre

### Référent handicap

**PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :** (*mise en place de compensation...*)

**Contact :** Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / [nadiahadjeri@cadresenmission.com](mailto:nadiahadjeri@cadresenmission.com)

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

**PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :** (*mise en place de compensation...*)

**Contact :** Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / [nadiahadjeri@cadresenmission.com](mailto:nadiahadjeri@cadresenmission.com)

### Intervenant

Jeanne JOUAULT-LABLEE

Coach certifiée RNCP (diplôme DESU coaching Paris VIII 2008)

Formatrice depuis 15 ans en direct, Organismes de Formation et cabinets RH en

Vente /Communication /Management

Certifiée ENSIZE en Agilité relationnelle avec la méthode DISC (typologie des couleurs)

Secouriste PSSM (Premiers Secours en Santé Mentale)

Formée à la CNV (Association française de la CNV)

Bénévolat : Ecoutante SOS AMITIE