

---

# Programme de Formation

---

## Transformer son stress en une énergie positive

---

### Organisation

---

**Durée :** 14 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

---

### Contenu pédagogique

---

#### **Public visé**

Cette formation est principalement destinée aux **directions** et aux **équipes** au sein des organisations. Elle s'adresse à toutes les personnes souhaitant mieux comprendre et gérer leur stress, quel que soit leur niveau hiérarchique ou leur fonction. Les participants pourront bénéficier d'un environnement d'apprentissage collaboratif, où ils pourront partager leurs expériences et leurs défis liés à la gestion du stress.

Le public visé inclut également les professionnels qui cherchent à améliorer leur bien-être mental et émotionnel, ainsi que leur efficacité au travail. Cette formation est accessible à tous, même à ceux qui n'ont pas de pré-requis spécifiques, ce qui la rend adaptée à un large éventail de participants.

#### **Objectifs pédagogiques**

Les objectifs pédagogiques de cette formation sont multiples et visent à transformer la relation des participants avec leur stress. Parmi les principaux objectifs, on peut citer :

- Transformer sa vision du stress pour en faire un atout plutôt qu'un obstacle.
- Prendre conscience des éléments déclencheurs du stress et en comprendre les mécanismes.
- Apprendre à réguler ses émotions pour mieux gérer les situations stressantes.
- Retrouver l'estime de soi et la confiance en soi en apprenant à aborder le stress de manière constructive.
- Développer des compétences en gestion du stress qui contribuent à un meilleur équilibre mental et physique.

En somme, la formation vise à fournir aux participants des clés pratiques pour transformer leur stress en une source d'énergie positive, favorisant ainsi leur épanouissement personnel et professionnel.

#### **Description**

Cette formation, intitulée **Transformer son stress en une énergie positive**, vise à aider les participants à changer leur perception du stress. Elle s'adresse principalement aux directions et aux équipes au sein des entreprises, souhaitant acquérir des outils pour mieux gérer leur stress au quotidien.

Le contenu de la formation aborde plusieurs aspects essentiels liés au stress, tels que :

- **Le stress comme un état positif**: comprendre que le stress peut être un mécanisme d'adaptation face à des situations incontrôlables.
- **Identification des sources de stress**: analyser les croyances limitantes, les conditionnements et les peurs qui alimentent notre stress.
- **Reprendre confiance en soi**: apprendre à reconnaître et à satisfaire ses propres besoins pour retrouver une image positive de soi.
- **Régulation techniques** pour gérer les émotions négatives comme la peur, la colère, la culpabilité, la déception et la frustration.
- **Développement d'un état d'esprit positif**: cultiver la confiance en soi et en ses collaborateurs pour améliorer les relations au travail.



- **Pratiques de récupération physique:** Intégrer des techniques visant à relâcher les tensions accumulées.

Les bénéfices attendus de cette formation incluent une prévention efficace contre le burn-out, une meilleure régulation émotionnelle et un bien-être accru, tant mental que physique. Les participants apprendront à lâcher prise et à développer une compréhension plus profonde de leurs interactions professionnelles.



### **Prérequis**

Aucun



### **Modalités pédagogiques**

La formation utilise une approche active et participative, favorisant les échanges et l'interaction entre les participants. Les modalités pédagogiques incluent :

- Des **travaux en sous-groupes** permettant un apprentissage collaboratif.
- Des **techniques de sophrologie** pour aider à la relaxation et à la gestion du stress.
- Des **outils de prise de parole** pour améliorer la communication et l'expression des participants.

Les supports pédagogiques comprennent également des fiches qui seront transmises par mail, ainsi que des fichiers MP3 de sophrologie, mis à disposition de chaque participant pour une pratique individuelle.



### **Moyens et supports pédagogiques**

**Accueil des stagiaires** dans une salle dédiée à la formation.

**Documents** et supports de formation projetés.

**Exposés théoriques.**

**Étude de cas concrets.**

**Quiz en salle.**

**Mise à disposition en ligne** de documents supports à la suite de la formation.



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

**Feuilles de présence** – Suivi de la participation des stagiaires.

**Questions orales ou écrites** – Des QCM seront utilisés pour évaluer les connaissances.

**Questionnaire de positionnement** – Évaluation diagnostique avant la validation de l'inscription.

**Formulaires d'évaluation** – Un questionnaire de satisfaction à chaud et une évaluation sommative pour suivre la progression des compétences.

**Certificat de réalisation** – Délivrance d'un certificat à la fin de la formation.



### **Informations sur l'admission**

Renseigner le questionnaire de positionnement



### **Informations sur l'accessibilité**

L'accessibilité des locaux est garantie pour le public en situation de handicap, y compris pour les **personnes à mobilité réduite**. Les moyens techniques et pédagogiques peuvent être adaptés au public en situation de handicap.

**Modalités à indiquer lors de l'inscription** et définies en amont de la formation en envoyant un message à : [contact@institut-tourisme.bzh](mailto:contact@institut-tourisme.bzh)