

Contact :

Adriane Jeanjean
📞 06.95.12.85.54
✉️ contact@impuls-pro.fr
🌐 www.impuls-pro.fr

Prochaine session :

Mardi 16 juin 2026
Mardi 6 octobre 2026
9h-12h en distanciel
Autres dates sur demande

Nombre de participants :

2 à 6

Cible :

Employés et managers

Prérequis :

Aucun

Moyens pédagogiques :

Apprentissage basé sur les échanges et les retours d'expérience des participants.

Acquisition des compétences opérationnelles par des mises en situation, des cas pratiques.

⌚ 3h00 ⚡ 300 €
distanciel/présentiel Intra-entreprise : sur demande

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress, ainsi que ses impacts sur la santé et la performance
- Développer une meilleure connaissance de soi
- Acquérir et savoir appliquer des stratégies de gestion du stress

Programme de formation :

1. Compréhension des mécanismes du stress

Définition du stress et distinction entre stress positif et stress négatif.
Physiologie du stress : Comment le stress affecte le corps et l'esprit.
Identification des sources courantes de stress.
Auto-évaluation pour déterminer ses propres facteurs de stress et leur influence sur la santé et la performance.

2. Connaissance de soi pour une meilleure gestion

Prise de conscience des pensées automatiques et de leur rôle dans la réaction au stress.
Reconnaissance, compréhension et acceptation des émotions.

3. Stratégies de prévention du stress

Techniques pour optimiser l'organisation du temps et hiérarchiser les priorités efficacement.
L'importance de la pause, de la déconnexion et du ressourcement.

4. Élaboration d'un plan d'action personnel

Satisfaction et évaluation :

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

Evaluation de l'action de formation en fin de formation pour mesurer la satisfaction et la perception de l'évolution des compétences par rapport aux objectifs de la formation.

Les Plus :

En fin de formation, définition d'actions à mettre en oeuvre dans son environnement professionnel pour ancrer les apprentissages et mettre en place de nouvelles habitudes.

Le contenu et les méthodes d'enseignement sont adaptés et personnalisés en fonction des compétences et des intérêts des participants.

Les apprenants participent à des activités pratiques collaboratives ancrées dans des situations réelles afin d'appliquer concrètement les connaissances théoriques apprises.

Le nombre de participants est limité à 6 personnes pour une attention accrue sur chacun et une meilleure réponse aux besoins.

Après la formation : consolider et approfondir

Inclus :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.

Les participants reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio

Tarif : 260 €