IMPULS'PRO

DE-02. Gérer son stress pour préserver son énergie et son engagement

Développer sa sérénité au quotidien.

Durée
2 jours · 14h
présentiel

Participants
6 max

Tarif
à partir de 1250 € HT

Prochaine session
sur demande

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress et identifier ses sources.
- Mobiliser ses ressources et réguler ses émotions pour mieux faire face au stress.
- Mettre en œuvre des stratégies de gestion du stress et adopter des habitudes favorables à son équilibre.

Public

Salariés, managers et dirigeants confrontés à la pression au travail et souhaitant mieux gérer leur stress au quotidien pour préserver leur énergie.

Prérequis

Aucun

Programme de formation

JOUR 1

1. Comprendre le stress et ses mécanismes

- Identifier les facteurs de stress.
- Comprendre les mécanismes physiologiques et les étapes du stress.
- Distinguer stress aigu et stress chronique.
- Identifier les impacts sur la santé

2. Mieux se connaître pour mieux gérer le stress

- Analyser ses stratégies d'adaptation.
- Repérer ses pensées automatiques.
- Identifier ses besoins et ses valeurs.

Entre les deux jours : appliquer les actions définies en jour 1 puis partager son bilan au début de la seconde journée.

JOUR 2

3. Mobiliser ses ressources pour préserver son énergie

- Identifier et réguler ses émotions.
- Développer des habitudes de pensée plus constructives.
- Cultiver l'optimisme.
- Appliquer des techniques de planification et de résolution de problèmes.

4. Adopter des habitudes de vie favorables à l'équilibre

- Comprendre les liens entre stress et hygiène de vie : sommeil, alimentation, activité physique.
- Intégrer des techniques de relaxation dans son quotidien.

5. Élaboration d'un plan d'action personnel

Moyens et modalités pédagogiques

Cette formation s'appuie sur le questionnement et le partage d'expériences pour analyser ses pratiques, prendre du recul et enrichir sa réflexion.
Les apports théoriques sont complétés par des études de cas et des mises en situation.
La formatrice adapte son animation au rythme et aux situations des participants, pour favoriser l'expérimentation et l'appropriation durable des compétences.
Deux journées espacées de deux semaines permettent de tester les outils sur le terrain, de partager les retours d'expérience et d'ajuster ses pratiques.

Ressources remises

À l'issue de la formation, chaque participant reçoit :

- le support pédagogique
- des fiches pratiques regroupant les principaux outils et méthodes abordés
- son plan d'action personnalisé pour faciliter la mise en œuvre des acquis en situation professionnelle
- une attestation de fin de formation.

Évaluation des acquis

Les acquis sont évalués tout au long de la formation à l'aide d'exercices, de mises en situation, d'études de cas et d'auto-évaluations, permettant de mesurer progressivement l'acquisition des compétences visées.

Évaluation de la satisfaction

La satisfaction des participants est recueillie à l'issue de la formation au moyen d'un questionnaire dédié.

Satisfaction des stagiaires

4,73/5
moyenne des notes, questionnaire à chaud.
3 répondants sur 3
2026

Accompagnement post-formation

Inclus : pendant 2 mois, suivi personnalisé auprès de la formatrice par e-mail. Les participants bénéficient de retours personnalisés et de conseils adaptés aux situations rencontrées.

Option Coaching

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio
Tarif : 260 € HT

Modalités et délais d'accès

L'inscription se fait sur demande, après un échange visant à valider les besoins du participant et l'adéquation de la formation.
L'accès est soumis aux places disponibles, avec un délai généralement de 15 jours après validation, ajustable selon les contraintes du client et le calendrier des sessions.

Accessibilité

Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter afin d'étudier les modalités d'adaptation de la formation à leurs besoins.

Profil de la formatrice

Formation animée par une coach professionnelle spécialisée dans le développement des compétences relationnelles, managériales et comportementales; forte d'environ 20 ans d'expérience en entreprise, en contexte multisectoriel.

Contact :

Adriane Jeanjean
06.95.12.85.54
contact@impuls-pro.fr
www.impuls-pro.fr