

# Gestion du stress

## Maîtrise du stress : Clés pour un environnement de travail (plus) serein

Découvrez une formation immersive "Équilibre et sérénité : Maîtriser le stress au travail", conçue spécifiquement pour les salariés et managers souhaitant améliorer leur approche du stress et atteindre un bien-être durable au travail. Pendant deux jours, découvrez un programme riche et varié qui combine théorie et pratique pour comprendre les mécanismes du stress, identifier ses sources, et découvrir des techniques éprouvées de gestion du stress. Vous apprendrez à développer votre résilience face aux défis professionnels et personnels, tout en améliorant votre qualité de vie au travail.

Grâce à des ateliers interactifs, des exercices pratiques, et des discussions en groupe, vous serez guidés par un expert ayant une solide expérience en management et en coaching d'équipes. La formation mettra en lumière des outils concrets et des stratégies personnalisées pour gérer efficacement le stress quotidien. De la respiration profonde à la gestion du temps, en passant par la méditation et la relaxation progressive, chaque technique sera explorée et pratiquée pour vous offrir une palette complète de solutions adaptables à votre rythme et à vos besoins.

Rejoignez-nous pour cette expérience originale et authentique qui vous permettra de mieux comprendre le stress, mais aussi de prendre le contrôle de votre bien-être mental et émotionnel. À la fin de ces deux jours, vous repartirez avec un plan d'action personnalisé, des outils pratiques et une nouvelle perspective sur la gestion du stress, prête à être mise en œuvre dès votre retour au travail. Il est bon de faire le choix de l'équilibre et de la sérénité, pour redécouvrir un environnement de travail (plus) harmonieux et productif.

### Objectifs pédagogiques :

- **Comprendre le stress** : Définir le stress, ses causes et ses effets sur le corps et l'esprit.
- **Identifier les sources de stress** : Reconnaître les déclencheurs de stress personnels et professionnels.
- **Apprendre des techniques de gestion du stress** : Découvrir et pratiquer diverses méthodes pour gérer et réduire le stress.
- **Développer la résilience** : Renforcer la capacité à faire face aux situations stressantes.
- **Mettre en place un plan d'action** : Élaborer des stratégies individuelles pour gérer le stress au quotidien.

### Public concerné

- **Salariés en entreprise** : Cette formation s'adresse à tous les salariés, quels que soient leur secteur d'activité et leur niveau hiérarchique. Elle est particulièrement bénéfique pour ceux qui ressentent une pression constante, qui sont souvent soumis à des délais serrés, ou qui doivent gérer des charges de travail importantes. Les participants apprendront à identifier les sources de

stress dans leur environnement professionnel et à appliquer des techniques efficaces pour y faire face.

- **Managers et cadres** : Les managers et cadres jouent un rôle important dans la gestion des équipes et la mise en œuvre des stratégies d'entreprise. Cette formation leur est spécialement destinée pour les aider à non seulement gérer leur propre stress, mais aussi à soutenir leurs collaborateurs dans des moments de tension. En comprenant mieux les dynamiques de stress au sein de leurs équipes, ils pourront créer un environnement de travail plus serein et productif, tout en favorisant la motivation et l'engagement de leurs employés.
- **Professionnels en transition** : Les professionnels en période de transition, qu'il s'agisse d'une promotion, d'un changement de poste, ou d'une réorientation professionnelle, peuvent également bénéficier grandement de cette formation. Les transitions peuvent être des périodes particulièrement stressantes, et cette formation leur fournira les outils nécessaires pour naviguer ces changements avec confiance et sérénité, tout en maintenant leur performance et leur bien-être.

Cette formation est ouverte à toute personne désireuse de mieux comprendre et gérer le stress dans un contexte professionnel, afin d'améliorer sa qualité de vie au travail et de promouvoir un environnement de travail harmonieux et équilibré.

## Pré-requis

1. **Motivation et engagement personnel** : Les participants doivent être motivés à améliorer leur bien-être personnel et professionnel. Un engagement sincère à participer activement aux ateliers, discussions et exercices pratiques est essentiel pour tirer le meilleur parti de la formation.
2. **Expérience professionnelle** : Bien que cette formation soit ouverte à tous les niveaux hiérarchiques, une expérience professionnelle d'au moins un an est recommandée. Cette expérience permettra aux participants de mieux identifier et contextualiser les sources de stress dans leur environnement de travail.
3. **Ouverture au changement** : Les participants doivent être ouverts à explorer de nouvelles méthodes et techniques pour gérer le stress. Cette ouverture d'esprit facilitera l'adoption des outils et stratégies présentés durant la formation.
4. **Connaissance de base en communication** : Une compréhension de base des principes de communication interpersonnelle est utile. Les techniques de gestion du stress impliquent souvent des compétences en communication, notamment pour exprimer ses besoins et gérer les conflits de manière constructive.
5. **Capacité à travailler en équipe** : La formation inclura des travaux en binômes et en petits groupes. Les participants doivent être à l'aise pour collaborer avec leurs collègues, partager leurs expériences et donner et recevoir du feedback constructif.

Ces pré-requis nous assurent que les participants disposent des bases nécessaires pour profiter pleinement de la formation et appliquer efficacement les techniques de gestion du stress dans leur quotidien professionnel.

## Le formateur - Rémy Exelmans

Fort de nombreuses années d'expérience professionnelle, enrichies par un parcours exceptionnel à travers l'Océan Indien et une expertise reconnue dans le management et le développement des compétences, je suis passionné par le partage de connaissances et l'accompagnement des professionnels dans leur quête d'excellence. Réunionnais d'adoption, mes voyages m'ont conduit de la Réunion à Mayotte, où j'ai dirigé des équipes et des projets stratégiques, avant de me consacrer pleinement à la consultation, au coaching et à la formation.

En tant que consultant en gestion du stress, auto-entrepreneur depuis plusieurs années, formateur certifié et coach d'entreprise, je m'engage à transmettre mon savoir et mes expériences pour aider les professionnels à gérer leur stress et à améliorer leur bien-être au travail. Mon parcours de formation inclut des certifications en coaching d'équipe et en gestion du stress, ce qui me permet de proposer des approches adaptées et efficaces aux besoins des participants. Je suis également spécialiste en développement personnel et en techniques de relaxation, intégrant ces compétences dans mes programmes de formation.

Passionné de lecture et de développement personnel, engagé dans l'écologie et le bien-être, je crois fermement en l'importance de l'équilibre entre la vie professionnelle et personnelle. J'incorpore dans mes formations une dimension holistique, soulignant l'importance de la résilience et de la gestion émotionnelle. Actif dans l'exploration continue des avancées pédagogiques, j'intègre des outils innovants et interactifs dans mes sessions, assurant ainsi que mes formations restent engageantes et pertinentes. Ma vision est de créer un espace d'apprentissage où la sérénité, l'intégrité et l'authenticité sont les pierres angulaires, permettant à chaque participant de s'épanouir et de réussir.

## Déroulé pédagogique

### Jour 1 : Compréhension et identification du stress

#### Matinée : Comprendre le stress

- Introduction et présentation
  - Brise-glace pour évaluer l'état d'esprit des participants.
- Qu'est-ce que le stress ?
  - Présentation théorique sur le stress : Définition, mécanismes, impacts sur la santé (incluant vidéos et infographies pour rendre le contenu plus interactif).
- Pause
- Les différentes sources de stress
  - Ateliers en petits groupes : Identification des sources de stress au travail et dans la vie personnelle (utilisation de tableaux et post-it pour favoriser l'interaction).

#### Après-midi : Techniques de gestion du stress

- Techniques de relaxation
  - Exercice pratique : Initiation à la respiration profonde et à la méditation guidée.
  - Présentation des techniques de relaxation progressive et de visualisation positive.
- Pause
- Gestion du temps et des priorités
  - Atelier pratique : Utilisation de la matrice d'Eisenhower pour identifier et prioriser les tâches.
  - Discussion sur l'importance de la déconnexion numérique.
- Synthèse de la journée et questions/réponses
  - Retour sur les points clés de la journée.
  - Temps de questions ouvertes pour les participants.

### Jour 2 : Développement de la résilience et mise en pratique

#### Matinée : Développer la résilience

- Introduction de la journée
  - Activité "L'année de la pièce" pour partager une anecdote personnelle et renforcer la cohésion du groupe.
- Renforcement de la résilience

- Présentation sur la résilience : Définition et importance.
- Partage de témoignages et d'exemples concrets.
- Pause
- Techniques pour renforcer la résilience
  - Exercices pratiques : Jeux de rôle et simulations de situations stressantes pour mettre en pratique les techniques apprises.
  - Utilisation de la méthode de la "pause active" : Exercices physiques simples pour relâcher la tension.

## **Après-midi : Mise en place d'un plan d'action**

- Élaboration de stratégies individuelles
  - Travail en binômes : Chaque participant élabore un plan d'action personnalisé pour gérer le stress au quotidien.
  - Feedback en groupe : Partage des plans et discussion sur les différentes approches.
- Pause
- Mise en situation et évaluation
  - Jeu "Dessine-moi une plage" : Exercice de communication pour comprendre les parasites de la communication et améliorer la gestion du stress dans les interactions professionnelles.
  - Quiz sur la communication : Renforcement des notions apprises à travers un quiz interactif.
- Conclusion de la formation
  - Synthèse des deux jours de formation.
  - Distribution de fiches récapitulatives et de ressources supplémentaires.
  - Évaluation de la formation par les participants (via un questionnaire ou un feedback oral).

## **Evaluation**

L'évaluation est un élément clé de cette formation, permettant de mesurer l'acquisition des compétences, de vérifier l'atteinte des objectifs pédagogiques et de recueillir les feedbacks des participants pour améliorer continuellement le programme. Voici les différentes méthodes d'évaluation qui seront utilisées :

### **1. Évaluation diagnostique (avant la formation)**

- Questionnaire pré-formation : Un questionnaire sera envoyé aux participants avant le début de la formation pour évaluer leur niveau initial de compréhension du stress et de ses mécanismes, ainsi que leurs attentes et objectifs personnels.

### **2. Évaluation formative (pendant la formation)**

- Observations et feedbacks continus : Les formateurs observeront les participants pendant les ateliers pratiques et les exercices. Des sessions de feedback seront organisées pour discuter des performances et des points d'amélioration.
- Exercices pratiques : Les participants seront invités à mettre en pratique les techniques apprises (respiration, méditation, gestion du temps) et recevront un feedback personnalisé sur leur application.

### **3. Évaluation sommative (à la fin de la formation)**

- Étude de cas : Les participants travailleront sur une étude de cas réaliste pour appliquer les connaissances acquises et proposer des solutions concrètes à une situation de stress au travail.
- Plan d'action personnel : Chaque participant devra élaborer un plan d'action personnalisé pour gérer le stress dans son environnement professionnel. Ce plan sera évalué sur sa pertinence, sa faisabilité et son alignement avec les techniques enseignées.

- Questionnaire de satisfaction : A la fin de la formation, un questionnaire de satisfaction sera distribué pour recueillir les impressions des participants sur le contenu, les méthodes pédagogiques et l'animation de la formation.

#### **4. Évaluation à long terme (suivi post-formation)**

- Feedback à 3 mois : Un suivi sera réalisé trois mois après la formation pour évaluer l'impact des apprentissages sur le terrain. Les participants seront invités à partager leurs réussites et les défis rencontrés dans l'application des techniques de gestion du stress.
- Sessions de coaching : Des sessions de coaching individuelles ou en petits groupes pourront être proposées pour soutenir les participants dans la mise en œuvre de leurs plans d'action et pour approfondir certains aspects de la formation.

Ces évaluations permettent de mesurer l'efficacité de la formation de de garantir que les participants repartent avec des outils pratiques et une réelle capacité à gérer leur stress au quotidien.

## **Les points forts de la formation**

### **1. Approche holistique et complète**

Cette formation ne se contente pas de fournir des informations théoriques sur le stress. Elle adopte une approche holistique qui intègre des techniques pratiques de gestion du stress, des stratégies de résilience, et des exercices de relaxation. Vous repartirez avec une compréhension approfondie du stress, ainsi que des outils concrets pour le gérer efficacement dans votre vie professionnelle et personnelle.

### **2. animateurs experts et expérimentés**

Animée par un formateur certifié et expérimenté en management, coaching et développement personnel, cette formation bénéficie d'une expertise reconnue. L'animateur partage son savoir théorique et ses expériences pratiques ce qui offre des insights précieux et des exemples concrets.

### **3. Méthodes pédagogiques innovantes et interactives**

L'utilisation de méthodes pédagogiques interactives telles que les jeux de rôle, les études de cas, et les ateliers pratiques rend la formation dynamique et engageante. Ces méthodes favorisent l'apprentissage actif et permettent aux participants d'intégrer plus facilement les concepts et techniques abordés.

### **4. Personnalisation et suivi individualisé**

Chaque participant peut bénéficier d'un accompagnement plus personnalisé tout au long de la formation. Les plans d'action individuels permettent de répondre aux besoins spécifiques de chacun, et le suivi post-formation, incluant des sessions de coaching et des feedbacks à long terme, assure un soutien continu dans l'application des compétences acquises.

### **5. Cadre de formation apaisant et propice à l'apprentissage**

La formation est conçue pour offrir un environnement d'apprentissage serein et bienveillant, propice à la réflexion et à la détente. Que ce soit en présentiel ou à distance, tout est mis en œuvre pour que les participants se sentent à l'aise et puissent se concentrer pleinement sur leur développement personnel et professionnel.

### **6. Réseau et partage d'expériences**

En participant à cette formation, vous aurez l'opportunité de rencontrer et d'échanger avec d'autres professionnels confrontés à des défis similaires. Les discussions de groupe et les activités collaboratives favorisent le partage d'expériences et de bonnes pratiques, enrichissant ainsi votre propre apprentissage.

## **7. Ressources et supports complets**

Vous repartirez avec une panoplie de ressources pratiques, incluant des supports de cours, des fiches pratiques, des exercices de relaxation guidée et des outils de gestion du stress. Ces ressources vous permettront de continuer à pratiquer et à développer vos compétences bien après la fin de la formation.