🤝 Formation Gestion du stress & des émotions

Programme de formation

🎯 Objectifs :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Comprendre les mécanismes physiologiques et émotionnels du stress.
2. Identifier leurs stresseurs (internes, externes, organisationnels) et les croyances limitantes qui les amplifient.
3. Adapter leur posture et réguler leurs émotions grâce à des outils issus des neurosciences
4. Gérer le stress lié aux interactions : conflit, tension, surcharge.
5. Affirmer leurs besoins avec clarté et confiance pour diminuer le stress relationnel. 6. Construire une écologie personnelle soutenable pour préserver leur énergie et leur stabilité émotionnelle.

📝 Modalités et Délais d'accès :

Un devis avec un programme sur-mesure sera élaboré suite à un entretien préalable et l'analyse de vos besoins.

L'accès à la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : 7 jours à 2 mois selon le mode de financement.

♿ Accessibilité :

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap : un référent handicap étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour vous permettre de suivre la formation.

👥 Profil des apprenants :

Toute personne en situation de stress, confrontée à des changements importants et qui souhaite comprendre les mécanismes du stress et y faire face

✅ Prérequis : Aucun

💡 Compétences visées :

- Se positionner dans les situations complexes, conflictuelles.
- Mobiliser et fédérer autour d'objectifs clairement définis et partagés.
- Développer la collaboration.
- Favoriser les comportements « orientés solutions ».

✅ Validation des acquis :

Un positionnement est réalisé en début de formation. A l'issue, les acquis des connaissances seront évalués (QCM, Quizz, mises en situation…). Une attestation de fin de formation sera remise au stagiaire à l'issue de la formation.

🤝 Gestion du stress & des émotions – Contenu de la formation

JOUR 1 – Comprendre, accueillir et apprivoiser le stress

1. Atelier d'ouverture – Intelligence collective
   - Météo émotionnelle & intentions.
   - Échanges autour des situations stressantes du quotidien.
   - Cartographie des facteurs de stress du groupe.

2. Comprendre le stress : neurosciences & physiologie

- Fonctionnement du cerveau sous stress : amygdale, cortex préfrontal, système nerveux autonome.
- Les trois modes de réaction : attaque / fuite / sidération.
- Signaux corporels précurseurs.

3. Les facteurs de stress (internes, externes, organisationnels)

- Charge mentale, surcharge, imprévus, multitâche → stresseurs externes.
- Perfectionnisme, auto-exigence, croyances limitantes → stresseurs internes.
- Incertitude, manque de clarté, pression → stresseurs organisationnels.
- Auto-diagnostic individuel : « Quels stresseurs me touchent le plus ? »

4. Croyances limitantes & rapport au changement

- Pourquoi certaines croyances amplifient le stress (ex : "je dois tout gérer", "je n'ai pas le droit de dire non").
- Lien entre stress et changement : inconfort, perte de repères, charge émotionnelle.
- Exercices Gestalt : figure/fond – ce que je crois vs ce qui est réel.
- Identifier une ou des croyances limitantes.

5. Les émotions : comprendre, réguler, transformer

- Rôle des émotions dans la gestion du stress.
- Notion de régulation émotionnelle (accueillir plutôt que combattre).
- Outils immédiats de régulation : respiration, centrage, ancrage, pause consciente.

6. Exercices pratiques

- Respiration cohérente / ancrage / réorientation attentionnelle.
- Premières pistes de régulation adaptées à chacun.

🔵 JOUR 2 – Agir, s'affirmer, mieux se protéger et se réguler

1. Affirmation de soi : oser dire sans s'épuiser

- Pourquoi "oser dire" est souvent l'un des plus grands facteurs de stress.
- Différencier assertivité, agressivité et passivité.
- Modèle simple pour formuler une demande claire et sereine.
- Exercices guidés : dire non, poser un cadre, exprimer un besoin sans tension.

ALTERINNO SARL - 101 bd d'Angleterre - LA ROCHE-SUR-YON - 06 80 22 37 84 - lucie@alterinno.fr

🤝 Gestion du stress et des émotions – Contenu de la formation

2. Gestion de conflit & situations tendues

- Reconnaître les signaux de montée de tension.
- Réduire la charge émotionnelle en interaction.
- Posture ajustée (neurosciences + Gestalt).
- Sortir des cercles réactionnels automatiques
- Jeux de rôle :

-désaccord, critique, incompréhension, injustice perçue
-conflits "froids" → évitement
-conflits "chauds" → tension immédiate

3. Techniques opérationnelles pour gérer le stress au quotidien

- Outils de régulation rapide (1 à 3 minutes).
- Stratégies anti-surcharge : limites, priorisation, effet Zeigarnik, charge mentale.
- Prévention du stress accumulé : récupérer avant de saturer.

4. Atelier – "Mon écologie de soi" Objectifs :

- Prendre soin de sa base : énergie, attention, émotions.
- Identifier ce qui nourrit / ce qui épuise.
- Revenir dans le "ici & maintenant" pour réduire la rumination.
- micro-récupération, recentrage, respiration
- gestion de l'attention
- hygiène des rythmes (repos, alternance charge/souffle)
- ancrage corporel pour stabiliser l'émotion

5. Atelier final – Mon plan d'action personnel

- Choix de 3 à 5 actions concrètes pour mieux gérer son stress.
- Stratégies personnalisées selon les stresseurs identifiés.
- Engagements simples et réalistes.
- Clôture en cercle : "ce que je prends avec moi".

📚 Modalités pédagogiques :

Les apports théoriques sont amenés de manière vivante, simple et concrète.
Les participants amènent leurs cas concrets et ces problématiques sont ainsi explorées au cours de la formation, lors de travaux en sous-groupes, ateliers de travail, échanges entre participants, exercices ludiques, mises en situations.
Chacun identifie ses axes de progrès, se fixe de nouveaux objectifs et repart avec un plan d'actions.
La formation a lieu en présentiel.
Les supports PDF sont fournis à la fin de la session.
Posture de facilitation neutre et sécurisante.

📆 Durée, lieu et tarifs :

Durée : 2 jours, consécutifs
📍 Locaux d'Alterinno ou sur site
Inter : 1300 EUR Net, Intra: nous consulter.