



Santé
Énergie
Fluidité
No-stress
Efficacité
Émotions
Relaxation
Recentrage
Concentration

GESTiON DU STRESS

Formation

🕒 1 à 2 jours

👥 8 à 12

Objectifs de la formation

- Connaître les mécanismes et les impacts des situations stressantes sur son efficacité professionnelle.
- Utiliser des techniques physiques et relationnelles de base pour prévenir et gérer les situations à fort impact émotionnel.

Formule Managers :

- Mieux identifier les facteurs de stress pour son équipe.
- Savoir accompagner un collaborateur en difficulté.

Contenu de la formation, en version 1 jour

- Repères et fondamentaux : reconnaître le stress, ses mécanismes, ses causes et ses impacts ; le lexique du stress, du tonus à l'épuisement.
- Analyse personnelle : à partir du questionnaire préalable, identifier ses sources de stress et leurs effets.
- Les 4 stratégies de gestion du stress, pour utiliser celles qui conviennent aux situations vécues.
- Stress et performance : bénéfices du mouvement, techniques de base pour diminuer les effets du stress, exercices pratiques et débriefings.
- Formule Managers : facteurs de stress dans l'environnement de l'équipe, impact et action du manager, identification et accompagnement d'un collaborateur en difficulté.

Formation de 1 à 2 jours animée par Patrick Moreau ou un intervenant Quaema spécialisé. Accès à une plateforme d'outils, de vidéos et d'audios de pratiques.



Patrick Moreau

Design de
parcours transformatifs

+33 6 30 71 95 03

p.moreau@quaema.fr

www.quaema.fr

Modalités pratiques

- Format : formation présentielle, formule Collaborateurs ou Managers.
- Durée : 1 jour ou 2 jours en version approfondie.
- Public : tout collaborateur exposé à des situations de tension ; version dédiée aux managers.
- Cadre d'intervention : formations.
- Effectif : 8 à partir de 12 participants.
- Prérequis : aucun.
- Modalités pédagogiques : questionnaire préalable, apports, exercices pratiques, débriefings, plateforme d'outils en ligne.
- Modalités d'évaluation : questionnaire de positionnement en amont, évaluation à chaud, évaluation différée, attestation de fin de formation.
- Accessibilité : locaux accessibles PMR. Toute situation de handicap : nous consulter en amont.

Parlons de votre contexte

La formation se construit à partir de votre contexte : secteurs concernés, nature des tensions, présence ou non d'une population managériale à traiter séparément.

Première étape : un échange de 30 minutes pour cadrer le besoin et choisir entre la version 1 jour et la version 2 jours.

Tarif & délais d'accès

- Tarif HT : sur devis, selon la durée, le nombre de groupes.
- Délais d'accès : intervention planifiable sous 6 à 8 semaines après validation du devis.