Transformer le stress en énergie utile - Garder le cap sous pression

Présentiel - Synchrone

Public Visé

Collaborateurs des différentes fonctions de l'entreprise : services administratifs, RH, Vente, Techniques, Production, etc.

Pré Requis

Aucun

Objectifs professionnels

Reprendre la main sur son stress pour gagner en sérénité au quotidien et préserver sa qualité de vie au travail.

Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

Repérer les signaux d'alerte et les sources de stress associées, au travail comme à l'extérieur.
J'identifie mes sources de stress et ce sur quoi j'ai la main pour choisir où agir en priorité.
Expérimenter des techniques de retour au calme et de ressourcement et m'approprier celles qui me conviennent.
Agir sur mes pensées, mon organisation et mes limites : savoir poser un cadre, dire non, demander des moyens, etc.
Construire son plan d'actions personnel avec, un premier pas dans les 48 heures et un engagement à 30 jours.

Contenu de formation

JOUR 1 COMPRENDRE CE QUI ME MET SOUS TENSION ET REPRENDRE LA MAIN

Matin : comprendre

Le stress : un déséquilibre perçu entre ce qu'on me demande et les ressources dont je dispose. Le stress qui aide et le stress qui use. Mon seuil personnel.
Mes sources de stress : charge, rythme, interruptions, flou de rôle, relations, incertitude, reconnaissance, autonomie, vie personnelle. Construire ma cartographie personnelle.
Ma façon de réagir : dans le corps, dans les pensées, dans les comportements. Mes signaux d'alerte précoces, et ceux que je repère chez les autres.

Après-midi : acquérir des techniques pour aider son corps, ses pensées

Techniques corporelles à expérimenter : respiration structurée, cohérence cardiaque, relaxation, mise en mouvement. Choisir ce qui me convient.
Ce que je me dis : filtres, croyances et exigences internes (« il faut », « je dois »), perfectionnisme, ruminations.
Changer de regard sur la pression : comment ma lecture du stress modifie ma façon d'y répondre.
Ma place dans le système : attentes, rôles, boucles qui m'enferment.
Faire le bilan de la journée et élaborer son plan d'actions, à expérimenter le soir même.

JOUR 2 AGIR SUR CE QUI DÉPEND DE MOI, POSER DES LIMITES, RÉCUPÉRER ET DURER

Matin : agir, identifier la stratégie adaptée à ses besoins

Retour d'expérience de la veille : ce que j'ai observé, ce qui a changé.
Distinguer ce qui dépend de moi, de l'organisation ou des deux, et choisir où agir.
Protéger son énergie : décider ce que je fais, ce que je décale, ce que je ne fais pas ; limiter les interruptions et les sollicitations (numériques).
Poser des limites et demander des moyens : dire non, négocier un délai, demander de l'aide, en restant clair et respectueux.
S'entrainer en binômes sur des situations réelles. Construire sa cartographie personnelle.

Après-midi : s'entraîner et élaborer son plan d'actions personnel pour s'engager durablement

Ateliers en sous-groupes. S'entrainer à utiliser les techniques et outils. Chacun s'exerce selon ses besoins et ses choix.
Comment instaurer un changement durable ?
Récupérer et se ressourcer : couper vraiment après le travail, micro-pauses, rituel de fin de journée. Ce qui me recharge, ce qui donne du sens, mes ressources et mes réussites passées.
Rebondir : accepter l'imperfection et l'échec, vivre l'incertitude et le changement.
Construire mon plan d'actions personnel, les changements à mettre en œuvre sous 48 heures, mes engagements à 30 jours : pour chaque signaux d'alerte, mes leviers (corps, pensées, organisation, relations), les règles à mettre en place. Repérer le moment où demander de l'aide.

ASFO ADOUR - Agence Ustaritz - 116 Impasse de Guadelupea - 64480 USTARITZ
Tél. : 05 59 46 14 41 - Site internet : www.asfo-adour.org - E-mail : asfo.bayonne@asfo-adour.org - N° Siret : 78209967500046 - N° TVA Intra. : FR84782099675 - Code NAF : 8559A
- Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 72400000340 auprès du Préfet de la Région Nouvelle Aquitaine -
- Certification QUALIOPI N° 2401_CN_04160 – V.1 -

Transformer le stress en énergie utile - Garder le cap sous pression

Méthodes et outils pédagogiques

Formation en présentiel, en groupe de 2 à 8 participants maxi.
Apports de techniques et outils issus de la PNL.
Développement des compétences opérationnelles par la mise en pratique et l'expérimentation.
Apprentissages collaboratifs alternés avec des exercices individuels axés sur les problématiques propres à chaque personne.
Parcours d'apprentissage progressif qui permet à chacun de comprendre ce qui se joue pour lui, d'analyser sa situation et d'identifier ses leviers d'action, puis de découvrir et d'expérimenter des techniques et outils à travers des exercices pratiques, pour construire un plan d'action concret, applicable dès la fin de la formation, et ancrer les changements dans la durée..
Feedbacks et conseils personnalisés aux participants, tout au long de la formation.

Modalités d'évaluation

Questionnaire individuel de satisfaction et d'auto-positionnement sur l'atteinte des objectifs en fin de formation
Moyens mobilisés pour mesurer les acquis du bénéficiaire en cours et/ou en fin de la formation :

Tour de table, en début et en fin de formation. En début de formation : faire connaissance, présenter les objectifs et le déroulement de la formation, recueillir les attentes individuelles. En fin de formation : faire le bilan, repérer si les réponses apportées ont bien répondu aux attentes exprimées.
Grille de compétences : le stagiaire s'auto-positionne en début puis en fin de formation ; il mesure sa progression. La grille complétée récupérée en fin de formation nous permet de repérer comment le stagiaire se voit évoluer.
Exercices, cas pratiques et plan d'actions corrigés, débriefés, partagés en collectif permettent d'engager les participants et de suivre les acquis, la progression de chacun.
QUIZZ en fin de formation, complétés individuellement et corrigés en collectif permettent au formateur d'identifier comment chacun s'approprie les apports.
Un questionnaire de satisfaction permet à chaque stagiaire d'exprimer son appréciation sur l'atteinte des objectifs, la pédagogie et l'accompagnement mis en œuvre par le formateur, l'organisation matérielle de la formation et de préciser sa satisfaction globale.

Qualification Intervenant·e·s

Alice RUELLOUX, Formateur spécialiste du domaine.

Sanction formation

Remise d'une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action

Dates et lieux

Dates : 28 et 29 janvier 2027
Ouverture d'une session interentreprises dès 2 inscriptions

Lieu : en centre ASFO Adour à Ustaritz, St Paul Lès Dax et Mont de Marsan
Durée : 2 jours consécutifs, 14 heures.

Durée		Effectif	Tarifs	
14.00 Heures	2 Jours	De 1 à 10 Personnes	**Inter (Par personne) :**	650.00 € HT

Modalités d'entrée en formation

Contactez votre Centre ASFO Adour pour valider votre inscription après analyse de votre besoin et, le cas échéant, vérification des prérequis et du positionnement (niveau débutant, expérimenté, recyclage…).

ASFO ADOUR - Agence Ustaritz - 116 Impasse de Guadelupea - 64480 USTARITZ
Tél. : 05 59 46 14 41 - Site internet : www.asfo-adour.org - E-mail : asfo.bayonne@asfo-adour.org - N° Siret : 78209967500046 - N° TVA Intra. : FR84782099675 - Code NAF : 8559A
- Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 72400000340 auprès du Préfet de la Région Nouvelle Aquitaine -
- Certification QUALIOPI N° 2401_CN_04160 – V.1 -

Transformer le stress en énergie utile - Garder le cap sous pression

Délais d'accès à la formation : Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.

Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap

L'ASFO Adour peut proposer des aménagements (techniques, organisationnels et/ou pédagogiques) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap.
Un référent Handicap est à votre disposition.
Le registre d'accessibilité aux Personnes en Situation de Handicap est téléchargeable sur notre site Internet grâce au lien suivant :https://www.asfo-adour.org/nos-documents

Informations complementaires

Chiffres clés Qualité: Nombre de stagiaires et moyenne de satisfaction¡¡sur https://www.asfo-adour.org/certifications-et-qualite
Formation certifiante : Taux d'obtention de la certification : sur https://www.asfo-adour.org/certifications-et-qualite
Equivalences, passerelles, suite de parcours et débouchés : www.certificationprofessionnelle.fr / Recherche libre par certification
Possibilités de financement : Informations générales et contacts dédiés selon votre statut en contactant votre Centre ASFO Adour et sur https://www.asfo-adour.org/information-formation
Règlement intérieur téléchargeable sur https://www.asfo-adour.org/nos-documents . L'entrée en formation vaut acceptation de celui-ci par le stagiaire.
Coordonnées et plan d'accès des Centres ASFO Adour disponibles sur https://www.asfo-adour.org/nous-contacter
Déclaration d'Activité ASFO Adour enregistrée sous le numéro **72 40 00003 40**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Contactez-nous !

Sylvie BEAUVAIS
Conseiller en Formation
Tél. : 0558911900
Mail : sylvie.beauvais@asfo-adour.org

ASFO ADOUR - Agence Ustaritz - 116 Impasse de Guadelupea - 64480 USTARITZ
Tél. : 05 59 46 14 41 - Site internet : www.asfo-adour.org - E-mail : asfo.bayonne@asfo-adour.org - N° Siret : 78209967500046 - N° TVA Intra. : FR84782099675 - Code NAF : 8559A
- Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 72400000340 auprès du Préfet de la Région Nouvelle Aquitaine -
- Certification QUALIOPI N° 2401_CN_04160 – V.1 -