



INFORMATIONS PRATIQUES

CONTACT ADMINISTRATIF

MaudBochard
formation@etan-groupe.fr

DURÉE DE LA FORMATION

--> présentiel=14 h
--> e-learning=00h

PRE-REQUIS

Aucun.
Questionnaire de positionnement
en début de formation.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne exposée à des situations de stress, confrontée à des changements importants ou souhaitant mieux comprendre les mécanismes du stress pour y faire face

LES +

Mise en avant d'outils et mise en pratique.
Suivi personnalisé post-formation par téléphone et sur site pendant 2 mois.

RÉFÉRENT PÉDAGOGIQUE

Sébastien Staquet, responsable formation.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques, autodiagnostic, mise en situation, exercices pratiques guidés, workbook individuel

ÉVALUATION

Fiche de validation des acquis en fin de formation.
Reformulation des acquis oralement après chaque journée.

ACCESSIBILITÉ

Pour les personnes en situation de handicap, veuillez nous contacter.

DATES PERSONNALISÉES

TARIFS SUR DEVIS

Après analyse des besoins

MAJ : le 05/01/2026



NOTRE MISSION

Notre mission est de permettre à chaque participant de reprendre la main sur son stress pour en faire un levier de performance durable plutôt qu'une source d'épuisement.

En combinant apports sur les mécanismes du stress, autodiagnostic, outils de régulation (respiration, cohérence cardiaque, TIPI) et travail sur l'organisation personnelle, cette formation a pour objectif de renforcer la santé psychologique, la lucidité et la qualité de décision dans les situations de pression.



OBJECTIFS OPÉRATIONNELS ET PÉDAGOGIQUES

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

- Définir le stress, distinguer stress positif et stress négatif et identifier leurs propres signaux d'alerte.
- Analyser leur profil de personnalité et leurs réactions sous pression.
- Utiliser des outils concrets (respiration, cohérence cardiaque, TIPI, gestion du temps, communication) pour faire face à une séquence de stress.
- Construire un plan d'action personnalisé pour prévenir le stress dans la durée.

PROGRAMME



JOUR 1

- Module 1: Définir et diagnostiquer son stress (manifestations, symptômes, eustress / distress, stress aigu / stress chronique).
- Module 2: Analyser son profil (types de personnalité Process Com, besoins psychologiques, déclencheurs de stress).
- Module 3: Analyser son comportement sous pression (drivers, niveaux de stress, mécanismes d'échec).
- Module 4: Évaluer son niveau de stress (PSS, prise de conscience du niveau actuel).



JOUR 2

- Module 5: Faire face à une séquence de stress (respiration, cohérence cardiaque 3-6-5, méthode TIPI).
- Module 6: S'organiser et développer des relations constructives (gestion du temps, dire non, CNV).
- Module 7: Construire dans la durée (5 R pour se ressourcer, plan d'action personnalisé).