

GESTION DU STRESS ET CHARGE MENTALE AU TRAVAIL

DESCRIPTION

Ils tiennent.
Ils encaissent.
Ils gèrent.

Jusqu'au moment où ça déborde.

Le stress s'installe, la charge mentale s'accumule, les journées s'enchaînent sans réel recul... et peu à peu, l'énergie diminue, la motivation s'érode, le sens se brouille.

Aujourd'hui, les entreprises font face à un enjeu majeur : préserver la santé des collaborateurs tout en maintenant la performance.

Car les études sont claires : bien-être, engagement et efficacité sont étroitement liés. Cette formation a été conçue comme une parenthèse au cœur du quotidien professionnel.

Un temps pour comprendre, prendre du recul, échanger... et surtout repartir avec des clés concrètes.

Ici, pas de solutions toutes faites.

Mais une approche accessible, humaine et pragmatique pour permettre à chacun de :

- mieux comprendre son fonctionnement face au stress
- identifier ce qui se joue pour lui
- retrouver des marges de manœuvre dans son quotidien

L'objectif : ne plus seulement tenir... mais retrouver un équilibre durable.

LES OBJECTIFS THEORIQUES

- Comprendre les mécanismes du stress et de la charge mentale
- Identifier les facteurs de stress professionnels et personnels
- Appréhender les impacts du stress sur le corps, les émotions et les comportements
- Découvrir des outils simples et accessibles de régulation du stress
- Mieux se connaître dans son fonctionnement face aux situations de pression

LES OBJECTIFS PRATIQUES

- Repérer ses propres signaux d'alerte avant l'épuisement
- Prendre du recul sur son organisation et ses priorités
- Mieux gérer les situations de tension au quotidien
- Retrouver de la clarté dans ses actions et ses décisions
- Mettre en place des actions concrètes pour préserver son énergie
- Améliorer son équilibre entre vie professionnelle et personnelle

PROGRAMME

Comprendre le stress : mécanismes et fonctionnement

Identifier ses sources de stress et de charge mentale

Reconnaître ses signaux d'alerte

Comprendre ses réactions face aux situations de pression

Apprendre à réguler ses émotions et son niveau de stress

Découvrir des outils concrets (respiration, prise de recul, organisation...)

Repenser son rapport au temps et aux priorités

Créer des espaces de récupération et de respiration

Favoriser un environnement de travail plus serein

Élaborer un plan d'action personnalisé et réaliste

DUREE FORMATION

- 1 journée (programme adaptable selon vos besoins)
- Chaque formation peut être complétée par un accompagnement individuel pour faciliter la mise en œuvre des actions dans la durée.

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Une formation volontairement interactive et concrète :
- Apports théoriques ciblés et accessibles
- Exercices pratiques et mises en situation
- Temps d'échanges et de partage d'expériences
- Réflexion individuelle guidée
- Travail en groupe

PUBLIC CIBLE / PREREQUIS

- Salariés, managers, responsables d'équipe, toute personne confrontée au stress ou à une charge mentale importante
- Aucun prérequis nécessaire

RESUME

- Durée : 1 jour
- Groupe : 8 à 12 participants (format favorisant les échanges)
- Lieu : en entreprise ou en externe
- Tarif : sur devis – finançable via le plan de développement des compétences

VOTRE FORMATRICE

L'animation de cette formation est assurée par Angélique Bétinat, coach professionnelle et en psychologie positive, consultante/formatrice en management et consultante en bilan de compétences.

Forte de plus de 20 années d'expérience, dont 15 ans en management d'équipes, elle accompagne aujourd'hui les individus et les organisations à mieux comprendre leurs fonctionnements et à retrouver des équilibres plus justes.

Son approche repose sur :

- l'écoute
- la simplicité
- la bienveillance
- et surtout la mise en mouvement

Elle ne cherche pas à transformer les personnes en une journée, mais à semer des graines.

Celles qui, avec le temps, permettent de prendre conscience, d'ajuster... et d'avancer autrement.

ALCHIMIE&MANAGEMENT - ANGELIQUE BETINAT

www.alchimie-management.fr / 07.66.16.02.60 / alchimie.management@gmail.com