



Réguler le stress

et cultiver le bien-être au travail

Formation de 2 jours + 1

Michal & Nicolas MEYER

L'enjeu

Le stress fait partie du quotidien professionnel. Il permet parfois de se dépasser... mais il peut aussi épuiser, fragiliser, désorganiser et impacter la qualité du travail, la santé et les relations. Beaucoup de dispositifs existent déjà, mais ils restent souvent théoriques, trop ponctuels ou éloignés de la réalité de terrain.

Nous proposons une approche différente : simple, incarnée, et durable.



Notre promesse

OBJECTIFS | À l'issue de cette formation, les participants :

- savent diminuent le stress perçu,
- connaissent des outils concrets, faciles à utiliser au quotidien,
- comprennent comment fonctionne le stress,
- savent réguler, plutôt que subir,
- sont capables de mettre en place des actions réalistes et durables.

Et pour l'entreprise :

- des routines collectives qui soutiennent le bien-être et la cohésion,
- des collaborateurs plus présents, plus stables, plus disponibles,
- une manière concrète de prendre soin de ses collaborateurs et de la QVT.

Programme jour 1

Accueil

- Tour de présentations
- “Météo”
- Partage des attentes

1. Comprendre ce qu’est le stress

- Comprendre les mécanismes du stress dans la théorie et dans la pratique
- Diagnostiquer et évaluer le stress : la boucle de rétroaction du stress
- Connaître les différents levier de la gestion du stress

Brainstorming collectif

Autoévaluation individuelle

2. Le rôle du corps dans la régulation

- Identifier la manière dont le stress se manifeste dans le corps
- Comprendre le rôle de la respiration et du mouvement
- Expérimenter des outils de régulation corporelle : activité physique douce, exercices de détente, respiration et relaxation
- Geste et posture au travail

Mises en situation

Exercices pratiques encadrés

3. Quand le mental s’en mêle : comment sortir des scénarios anxiogènes ?

- Comprendre en quoi les pensées et l’imagination nourrissent le stress
- Distinguer angoisse, anxiété et charge mentale
- Installer des représentations mentales plus soutenantes
- Expérimenter des outils régulation mentale : repérer les schémas mentaux et distorsions cognitives, exercices de concentration et visualisation

Mises en situation

Exercices pratiques encadrés

Programme jour 2

3. Renforcer son intelligence émotionnelle au quotidien

- Comprendre le rôle des émotions et les mécanismes relationnels qui génèrent de la tension
- Développer une communication qui apaise plutôt qu'elle ne fige ou n'attaque
- Sortir des jeux psychologiques : CNV, triangle de Karpman
- Apprendre à stabiliser son espace relationnel et ses émotions

Mise en situation

Jeux de rôle

4. Consolider la confiance en soi et installer des bonnes habitudes durables

- Consolider ses apprentissages
- La roue des permissions
- Installer ses propres routines simples, concrètes et réalistes

Mise en situation

Elaboration d'un plan d'action personnalisé et réaliste

Programme jour[s] 3

Le jour 3 est composé de 2 demi-journées de 3 heures chacune. La première se tient 2 à 3 semaines après la formation et la seconde, encore 4 semaines plus tard.

Ces 6 heures permettent de :

- de réactiver les acquis
- de soutenir la mise en pratique et d'ajuster
- de consolider dans la durée

Chaque séance de suivi est composée de 2 temps :

- Retour le vécu des participants dans l'inter séance : cela permet de rafraîchir la mémoire à partir de ce que chacun apporte, c'est un temps d'inspiration réciproque et de consolidation
- Co-construction du programme avec le groupe en fonction des besoins rencontrés : il est ainsi possible de faire de l'analyse de pratique, apporter des compléments ou encore approfondir certains exercices



Une approche unique

Notre approche est :

- expérientielle (60 à 70% de pratique)
- elle s'appuie sur ce qui fonctionne déjà bien
- pas de recette miracle mais des outils concrets, utiles et pragmatiques, adaptés à la réalité de votre terrain

Notre singularité tient à notre complémentarité et à notre expérience :

Nicolas MEYER est kinésithérapeute, formé à la régulation et à la préparation mentale, qui accompagne depuis 20 ans dirigeants, sportifs de haut niveau et collaborateurs sous pression.

Michal MEYER BENEDICK est coach, spécialisée dans la connaissance de soi, dans l'accompagnement des dynamiques humaines et la transformation durable. 15 ans d'expérience auprès de personnes en individuel et en collectif. Elle est auteure et superviseuse de coachs.

Pour qui ?

Aucun prérequis

- collaborateurs
- managers
- équipes opérationnelles ou support
- collectifs en transformation

Entreprises souhaitant développer une culture saine et durable

Accessibilité handicap étudiée avec l'entreprise au cas par cas. Le questionnaire transmis aux participants en amont permettra de faire un état des besoins.

Avertissement : non substitutive à un accompagnement thérapeutique

Cette formation vise la compréhension, la régulation et la prévention du stress dans un cadre professionnel. Elle ne constitue pas un dispositif de soin et ne se substitue en aucun cas à une prise en charge médicale, psychologique ou psychothérapeutique.

Les personnes présentant des troubles psychiques, un état de santé fragilisé ou nécessitant un suivi thérapeutique sont invitées à consulter un professionnel de santé adapté. L'entreprise accompagnée s'engage également à signaler toute situation relevant d'un autre cadre d'intervention.



Modalités pratiques

Durée

Durée totale : 20 heures

- 2 jours (14 heures)
- + 2 demi-journées (6 heures en tout),
6 et 12 semaines après la formation

Méthodes pédagogiques

Pratiques corporelles simples, apports théoriques, exercices, échanges, mises en situation, outils concrets, travail en sous-groupes

Supports fournis : documents pédagogiques + ressources utiles

Format

- En INTRA jusqu'à 16 participants
- Lieu : dans vos locaux ou en salle externe, par exemple Les Jardins du Nideck, Oberhaslach

Taris

Nous consulter.

Formation finançable via votre OPCO,
Organisme de formation certifié Qualiopi

Contact

Nous serons ravis d'échanger avec vous pour comprendre vos besoins et construire la meilleure expérience pour votre organisation.

Michal Meyer Benedick

Organisme de formation certifié Qualiopi

michal.benedick@gmail.com | 06 87 01 41 81

Nous sommes basés en Alsace – interventions possibles dans toute la France