FICHE DE FORMATION

Formation — Gestion du stress

Reprendre la main sur son stress

ilyCoach

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Intitulé de la formation	Gestion du stress — Comprendre, réguler et retrouver son énergie
Durée totale	½ journée à plusieurs jours, séquencé dans le temps — défini selon le parcours retenu
Format	Présentiel (dans vos locaux) ou distanciel — formation animée par un formateur praticien
Public visé	Tous collaborateurs, managers et équipes exposés à une forte charge
Prérequis	Aucun prérequis, la formation part du vécu des participants
Modalités d'accès	Sur inscription, après entretien de cadrage et validation du devis
Délai d'accès	Démarrage sous 2 à 4 semaines après validation du devis
Tarif	À partir de 1 250 € HT — tarif ajusté selon le format, le nombre de sessions et la taille du groupe. Prix hors frais de déplacement.
Accessibilité handicap	Pour tout besoin spécifique d'accessibilité, contactez-nous : hello@ilycoach.fr

OBJECTIF GÉNÉRAL

Comprendre les mécanismes du stress, repérer ses déclencheurs, réguler ses émotions et se doter d'outils concrets pour revenir au calme au quotidien.

COMPÉTENCES VISÉES

- Expliquer le mécanisme du stress et distinguer stress aigu et stress chronique
- Cartographier ses sources de stress et repérer ses signaux d'alerte précoces
- Nuancer ses pensées automatiques
- Accueillir une émotion sans la subir et réguler une tension à chaud
- Identifier le besoin qui se cache derrière la tension
- Mobiliser une technique de régulation et préserver son énergie au quotidien
- Mettre en œuvre son propre plan anti-stress

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Approche	Pédagogie active et expérientielle : apports structurants, exercices pratiques et mises en situation, séquencés dans le temps avec travail d'intersession pour ancrer. Jusqu'à 15 participants par session.

Méthodes	• Apports structurants : neurosciences du stress, modèle transactionnel (Lazarus & Folkman), cohérence cardiaque • Exercices de respiration, mises en situation et vécu réel des participants • Autodiagnostics : niveau de stress, stresseurs dominants, signaux d'alerte, pensées automatiques
Évaluation	• Quiz de positionnement • Exercices et mises en situation évalués en séance • Évaluation de la satisfaction à chaud après chaque session • Bilan à froid (3 à 6 mois)

CONTENU DU PARCOURS

01 · Comprendre le stress — Décrypter le mécanisme

Le mécanisme du stress

- La réponse physiologique en trois temps : alerte, résistance, épuisement
- Le rôle du système nerveux

Bon stress, mauvais stress

- Repérer le point de bascule et sa courbe de performance

Le modèle transactionnel

- Agir sur les exigences perçues comme sur ses ressources

02 · Identifier ses stresseurs — Repérer les déclencheurs

Cartographier ses sources

- Stresseurs liés à la charge, à l'organisation, aux relations et au sens
- Distinguer ce qui dépend de soi

Ses signaux d'alerte

- Signaux physiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux

Les pensées automatiques

- Repérer et nuancer perfectionnisme et catastrophisme

03 · Émotions & besoins — Accueillir et réguler

Comprendre ses émotions

- Utilité, causes et processus de régulation
- Repérer ses parasites émotionnels

Réguler à chaud

- Accueillir une émotion forte sans la subir ni l'étouffer

Le besoin derrière le stress

- Identifier le besoin non satisfait et y répondre autrement

04 · Boîte à outils anti-stress — Revenir au calme

Techniques de régulation

- Respiration, cohérence cardiaque, ancrage, relaxation

Énergie & hygiène de vie

- Sommeil, récupération, rythme, micro-pauses

Son plan anti-stress

- Construire son plan d'action personnalisé

FINANCEMENT

ilyCoach est certifié Qualiopi, ce qui vous permet de mobiliser votre OPCO et vos budgets Formation pour financer tout ou partie du dispositif.

Pour un devis personnalisé ou toute question sur le financement, contactez-nous : hello@ilycoach.fr