



GESTION DU STRESS ET INITIATION A L'AUTOPHYMPNOSE

DÉTAILS DE LA FORMATION

Le stress est devenu un enjeu majeur du monde professionnel moderne. Pression des délais, charge de travail, exigences multiples et difficultés de communication peuvent générer une tension permanente, affectant la santé, la motivation et la performance.

Cette formation interactive propose de mieux comprendre les mécanismes du stress et d'apprendre à le réguler grâce à des outils simples et efficaces.

L'approche combine **apports scientifiques**, **exercices pratiques** et **initiation à l'autohypnose**, permettant aux participants de repartir avec des techniques concrètes pour retrouver calme, clarté et équilibre.

Les principaux objectifs de cette formation sont :

- Comprendre le fonctionnement du stress et ses impacts sur le corps et l'esprit.
- Identifier ses propres signaux de stress et les facteurs déclencheurs.
- Découvrir des outils concrets de régulation : respiration, ancrage, reformulation émotionnelle.
- S'initier à l'autohypnose comme méthode de détente et de prévention du stress chronique.
- Retrouver un meilleur équilibre entre efficacité professionnelle et bien-être personnel

DURÉE

- 1h30 conférence
- 3h30 Atelier formation

PRIX

selon devis

PUBLIC

tout collaborateur souhaitant améliorer sa gestion du stress et développer des outils de régulation.

TYPE

- Intra-entreprise
- Inter-entreprises

MODALITÉS DE PARTICIPATION

- Présentiel
- Distanciel
- Mixte
- Conférence ou atelier de sensibilisation

CAPACITÉ

de 10 à 25 stagiaires

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire.

Cette formation est accessible à tout public souhaitant mieux comprendre son stress et acquérir des outils simples pour le réguler

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, le participant doit être capable de :

- Identifier ses réactions physiologiques, émotionnelles et cognitives face au stress.
- Comprendre les mécanismes du système nerveux autonome et leur rôle dans la régulation du stress.
- Expérimenter plusieurs outils de gestion du stress applicables au quotidien (respiration consciente, ancrage positif, visualisation).
- Comprendre le fonctionnement de l'hypnose et de l'autohypnose, et comprendre leur intérêt dans la prévention du stress.
- Mettre en place une action personnelle pour améliorer son bien-être au travail et dans la vie quotidienne.
-

PROGRAMME

- Comprendre le stress : définitions, mécanismes physiologiques et impacts sur la santé.
- Identifier les principales sources de stress au travail et leurs conséquences sur la performance et la vie personnelle.
- Activité participative : reconnaître ses propres signes de stress et ses déclencheurs.
- Introduction au système nerveux autonome : équilibre entre stress et détente.
- Exercices pratiques :
 - Respiration consciente (technique 4-7-8)
 - Ancrage positif
 - Identification et régulation des émotions en 3 étapes
- Introduction à l'hypnose et à l'autohypnose : principes, bienfaits et applications dans la gestion du stress.
- Mise en pratique : "Ma prochaine action bien-être" – mur d'engagement individuel.
- Échanges et conclusion.

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

- alternance d'apports théoriques, d'échanges, d'exercices pratiques et d'expérimentations guidées.
- Support de présentation projeté.
- Tableau ou outil collaboratif numérique.
- Fiche récapitulative des exercices proposés.
- Ressources complémentaires (liens vers exercices de respiration, visualisation et autohypnose).
- Animation basée sur la participation active et le partage d'expériences.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation à chaud puis à froid.

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Animateurs et coachs de l'équipe KOALA Formations

RESPONSABLE INGÉNIERIE

Charlotte BARRIER