GESTION DU STRESS

Gérer son stress : réguler son corps, récupérer et installer des routines durables

Tension dans les épaules, souffle court avant une réunion, nuits écourtées, difficulté à décrocher le soir : le stress professionnel s'inscrit d'abord dans le corps. Les conseils d'organisation ne suffisent pas quand le niveau de tension reste haut en permanence. Cette formation de 14 heures est très majoritairement pratique. Les participants expérimentent des exercices respiratoires, de relâchement musculaire et d'ancrage, testent des routines courtes utilisables au poste de travail et construisent leur programme de récupération quotidien. L'analyse des causes organisationnelles du stress relève d'une autre formation du catalogue.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 590 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Toute personne ressentant une tension physique persistante liée à son travail ainsi que les collaborateurs souhaitant apprendre des techniques de récupération.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Repérer dans son corps les manifestations de la tension accumulée
- Pratiquer plusieurs techniques respiratoires adaptées à des contextes différents
- Relâcher les zones de tension musculaire par des exercices courts
- Utiliser une technique d'ancrage avant une situation exigeante
- Organiser sa récupération sur la journée et en fin de journée
- Construire une routine personnelle réaliste et en suivre la pratique

03 Programme détaillé

M1 Repérer la tension dans le corps

- Écouter ses signaux physiques
- Manifestations corporelles habituelles de la tension
- Repérage de ses zones de crispation
- Observation de sa respiration en situation ordinaire et sous pression
- Lien entre niveau de tension et qualité du sommeil
- Atelier : Chaque participant réalise un scan corporel et note ses trois zones les plus tendues.

M2 Pratiquer la respiration

- Techniques et contextes d'usage
- Respiration abdominale et allongement de l'expiration
- Exercices discrets utilisables en réunion ou au téléphone
- Pratique avant une situation exigeante
- Fréquence et durée de pratique pour obtenir un effet
- Mise en situation : Chaque technique est pratiquée puis testée juste avant un exercice de prise de parole.

M3 Relâcher et s'ancrer

- Exercices corporels courts
- Relâchement musculaire progressif des principales zones
- Exercices d'étirement réalisables au poste de travail
- Techniques d'ancrage et de recentrage
- Retour au calme après un pic de tension
- Cas pratique : Une séquence de trois minutes est construite pour un poste de travail réel.

M4 Installer sa routine

- Récupération quotidienne
- Organisation des temps de récupération sur la journée
- Rituel de fin de journée pour décrocher du travail
- Conditions favorables au sommeil
- Suivi de sa pratique et ajustement au fil des semaines
- À retenir : Une pratique courte et quotidienne produit plus d'effet qu'une séance longue occasionnelle.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
- OPCO et plan de développement des compétences
- FAF et CFP
- France Travail
- Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 1 590 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 29/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr