GESTION DU STRESS

Régulation de l'énergie : récupérer, se préparer mentalement et tenir la durée

Les journées s'enchaînent sans coupure réelle : une réunion en suit une autre, la pause déjeuner sert à traiter les messages et la soirée commence déjà entamée. Les signaux de fatigue sont repérés trop tard, au moment où la récupération demande beaucoup plus de temps. Cette formation de 14 heures fait travailler des techniques courtes de régulation issues de la préparation mentale : respiration, relâchement musculaire, imagerie et récupération rapide. Les participants apprennent à situer leur niveau d'énergie, à choisir la technique adaptée au moment et à les intégrer dans une journée de travail ordinaire.

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 soumise à des journées denses ou à des horaires irréguliers notamment les fonctions opérationnelles les managers et les professionnels en relation avec le public.

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 ses signaux personnels de baisse et de surcharge d'énergie
- Pratiquer une technique de respiration adaptée à une situation donnée
- Réaliser une séquence courte de relâchement musculaire en contexte de travail
- Utiliser l'imagerie mentale pour préparer une échéance exigeante
- Organiser ses temps de récupération sur une journée et sur une semaine

03 Programme détaillé

M1 Situer son niveau d'énergie

- Signaux de fatigue et de surcharge
- Observation des signaux corporels et cognitifs
- Distinction entre fatigue passagère et épuisement installé
- Repérage des moments creux de sa journée
- Auto-évaluation régulière de son niveau d'énergie
- À retenir : Un signal de fatigue repéré tôt demande une récupération courte.

M2 Récupérer en quelques minutes

- Respiration et relâchement
- Respiration abdominale et respiration rythmée
- Relâchement musculaire progressif
- Séquences de récupération rapide entre deux activités
- Adaptation des exercices au lieu de travail
- Atelier : Chaque participant teste trois séquences courtes et retient celle qui lui convient.

M3 Se préparer avant une échéance

- Imagerie mentale et mise en condition
- Visualisation d'une situation à venir
- Préparation avant une prise de parole ou un entretien difficile
- Ancrage d'un état de calme mobilisable rapidement
- Gestion du temps qui précède l'échéance
- Mise en situation : Un participant prépare mentalement une échéance réelle puis décrit l'effet obtenu.

M4 Installer la régulation dans son quotidien

- Rythme sommeil et organisation
- Répartition des temps de récupération dans la journée
- Préparation du coucher et qualité du sommeil
- Gestion des transitions entre travail et vie personnelle
- Construction d'un programme personnel sur quatre semaines
- Atelier : Chacun place ses temps de récupération sur une semaine type et identifie les obstacles.

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