

Développement personnel et Bien-être

Gestion du stress et prévention du burn-out

 2 Jours (14h)  jusqu'à 10 participants (+2)  1690 € (+ 120€/sup.)



Objectifs :

- Comprendre les mécanismes biologiques et psychologiques du stress,
- Identifier ses déclencheurs et ses signaux d'alerte,
- Expérimenter des techniques de régulation (respiration, relaxation, recentrage),
- Construire un plan d'action personnel pour préserver son équilibre,
- Développer des stratégies de prévention du burn-out.



Public cible :

- Managers, collaborateurs et encadrants exposés à une forte charge de travail,
- Professionnels confrontés à des environnements exigeants ou instables,
- Toute personne souhaitant renforcer sa gestion du stress.



Méthodologie :

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de moments de partage d'expérience.
- Utilisation d'outils issus de la psychologie positive, des neurosciences et de la relaxation guidée.
- Approche interactive et bienveillante favorisant la prise de conscience, la prévention et l'autonomie durable.



Programme de la formation :

Jour 1 :

- Comprendre les mécanismes du stress et du burn-out,
- Identifier ses signaux d'alerte et ses déclencheurs,
- Découvrir les techniques de régulation immédiates via la gestion des modes mentaux.

Jour 2 :

- Développer des stratégies d'organisation et de prévention,
- Mise en pratique de rituels de récupération,
- Élaboration d'un plan d'action personnel.



Les + de la formation

- Approche fondée sur les neurosciences et la psychologie du bien-être,
- Outils concrets pour prévenir le stress et restaurer l'énergie,
- Exercices de relaxation et de recentrage guidés,
- Attestation de participation remise.
- Formation coanimée.



In Situ



Distanciel

