Gérer le stress et maintenir l'équilibre

Durée: 1 jour
Public cible: Pour tous

À qui s'adresse cette formation ?

Pour tous.

Objectifs de la formation

- Reconnaître les manifestations du stress et ses principaux déclencheurs.
- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts sur la santé physique et psychologique.
- Acquérir des comportements-outils permettant d'accroître sa capacité à gérer le stress et d'augmenter sa résilience.
- Optimiser sa concentration et la gestion de ses priorités

Description sommaire

Comprendre le stress et ses mécanismes et agir pour maintenir l'équilibre. Cette formation est offerte en français ou en anglais (EN).

Contenu du plan de cours

Qu'est-ce que le stress

- Définition du stress
- Comprendre le stress (sa mécanique)
- Le principe de résistance au stress
- Pourquoi se préoccuper du stress (quelques statistiques)

Le principe de résonnance au stress

- Les symptômes et les conséquences du stress
- Identifier les signaux de stress : physiques, motivationnels, intellectuels, psychologiques et relationnels.
-

Copyright © 2026 AFI par Edgenda inc.

Identifier les conséquences du stress sur la santé physique, la santé psychologique et sur la vie professionnelle.

- Comprendre l'impact du stress chronique

Apprivoiser son stress

- Apprivoiser son stress en 3 étapes
- Les préconceptions du stress : une question de " mindset "

Trucs et astuces pour agir sur son stress

- 8 trucs et astuces pour agir sur son stress
- Expérimentation de certaines techniques de respiration et/ou de méditation
- L'équation de la performance maximale et durable

Le stress et le travail

- L'attention fragmentée et le travail de surface
- L'engagement cognitif et son impact
- Le mode de travail hybride structuré
- La gestion des priorités et des imprévus

Approche et méthode pédagogique

- Exposés interactifs permettant de comprendre les concepts clés liés au stress et à ses mécanismes
- Démonstrations et explications d’outils concrets favorisant la gestion du stress au quotidien.
- Exercices pratiques et expérimentations (ex. techniques de respiration, méditation) pour favoriser l’intégration des apprentissages.
- Réflexions individuelles et échanges en groupe afin de faire des liens avec sa réalité professionnelle.
- Études de cas et mises en situation permettant d’appliquer les stratégies dans des contextes réels.

Copyright © 2026 AFI par Edgenda inc.

Recommandations

- Être ouvert à réfléchir à ses propres sources de stress
- Participer activement aux exercices (auto-diagnostics, réflexions)

Copyright © 2026 AFI par Edgenda inc.