

Gestion du stress et lâcher-prise

Durée :

2 jours (14 heures)

Public visé

- Salariés, managers, agents de maîtrise, cadres ou dirigeants, tous secteurs d'activité
- Travailleurs indépendants et professions libérales
- Toute personne confrontée au stress professionnel, à une charge mentale élevée ou à des situations de pression
- Professionnels souhaitant améliorer leur bien-être au travail, leur équilibre émotionnel et leur qualité de vie au quotidien

Prérequis

- Aucun prérequis technique ou académique
- Être engagé dans une activité professionnelle ou en situation de responsabilité
- Motivation à s'impliquer dans une démarche de développement personnel et de gestion du stress

Objectif général

Permettre aux participants de mieux comprendre les mécanismes du stress professionnel, de développer des capacités de lâcher-prise et d'acquérir des outils concrets de relaxation et de gestion émotionnelle afin d'améliorer leur bien-être, leur efficacité et leur posture professionnelle au quotidien.

Objectifs pédagogiques :

À la fin de la formation, les participants seront capables de :

1. Identifier les causes et signes du stress
2. Comprendre la différence entre bon stress et stress négatif
3. Découvrir et pratiquer des techniques simples de relaxation et de respiration
4. Expérimenter le lâcher-prise pour se libérer de la pression et des pensées négatives
5. Développer une attitude plus calme, confiante et positive

Programme :

Jour 1 – Comprendre le stress et ses effets

- Qu'est-ce que le stress ? D'où vient-il ?
- Les effets du stress sur le corps, les émotions et les relations
- Identifier ses propres sources de stress
- Activité : "Mon stress à moi" – discussion et partage d'expériences
- Le bon stress : quand il aide à avancer
- Exercices de respiration et de détente (respiration carrée, relâchement musculaire)

Jour 2 – Lâcher prise et retrouver le calme

- Qu'est-ce que le lâcher-prise ? → comprendre qu'on ne peut pas tout contrôler
- S'autoriser à se reposer, à dire non, à se détendre
- Activité : visualisation positive et relaxation guidée
- Exercices pratiques : mouvements doux, respiration consciente, écoute du corps
- Ateliers : "Je choisis mes priorités", "Ce que je peux changer / ce que je laisse aller"
- Bilan collectif : mes outils personnels pour gérer mon stress et lâcher prise

Méthodes pédagogiques :

- Ateliers participatifs et interactifs
- Exercices corporels doux, respiration, relaxation, méditation simple
- Jeux, images et supports visuels adaptés à tous niveaux
- Écoute bienveillante, encouragement et valorisation de la parole
- Ambiance calme, positive et sécurisante

Évaluation des acquis :

- Observation pendant les exercices et échanges
- Auto-évaluation orale en fin de formation : "Je me sens plus détendu / plus confiant"
- Restitution collective des outils appris (tableau ou dessin collectif)

Validation :

- Attestation de participation remise à chaque stagiaire