

# Mieux vivre le stress au travail : Repère, régulation et ressources

SIRET 837 751 346 00037 - APE 8559A - N° d'activité : 0497 314 7597  
Dernière mise à jour de cette fiche pédagogique: le 10/09/2025

Cette action de formation s'inscrit dans la catégorie 2 des articles L.6313-1 et suivants du code du travail. « Les actions d'adaptation et de développement des compétences des salariés ».



## Public visé :

Tout professionnel souhaitant mieux comprendre ses réactions de stress et renforcer sa capacité à réguler ses émotions et à maintenir son efficacité dans des environnements exigeants. Cette formation est adaptée à tous secteurs d'activité et à tous niveaux hiérarchiques.

## Objectif général

Acquérir des repères clairs et des outils pratiques pour comprendre le stress, en identifier les mécanismes et mobiliser des ressources de régulation (corporelles, émotionnelles et relationnelles), afin d'améliorer son équilibre et sa qualité de présence en milieu professionnel.

## Objectifs pédagogiques

Identifier les sources de stress liées à leur environnement professionnel.

- Distinguer stress utile et stress bloquant.
- Analyser leurs propres réactions de stress (corporelles, émotionnelles, mentales).
- Appliquer des techniques simples de régulation (respiration, recentrage, micro-pauses).
- Mettre en œuvre des pratiques d'écoute de soi (auto-observation, ressenti corporel).
- Exprimer leurs besoins de manière claire et constructive dans les situations stressantes.
- Expérimenter des modes de coopération qui réduisent la charge de stress relationnel.
- Élaborer un plan personnel de prévention et de gestion du stress transférable dans leur quotidien professionnel.

# Programme de la formation

<b>Jour 1</b>	<p><b>Le matin : Les fondamentaux de l'écoute professionnelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Habitudes de fonctionnement et leurs effets</li><li>● Ce qui freine la qualité de l'écoute (automatismes, conseils, interprétations, minimiser etc)</li><li>● Ce qui favorise une écoute de qualité- les critères de l'écoute active en milieu professionnel</li></ul> <p><b>L'après-midi : La posture et le rôle du corps</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Posture : Attention, disponibilité, non-jugement, ancrage, ouverture, stabilité émotionnelle</li><li>● Exercices de présence (respiration, ancrage, attention aux sensations)</li><li>● Pratiques d'écoute sans intervenir et en présence</li></ul>
<b>Jour 2</b>	<p><b>Le matin : Accueillir la parole et garder sa juste place</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Reconnaître ce qui s'active en soi et ne pas le projeter (l'éponge émotionnelle, le sauveur)</li><li>● Écouter sans s'effacer ni sur-responsabiliser – reconnaître et poser ses limites</li><li>● Pratiques d'écoute en binôme en alternant présence à soi et à l'autre</li></ul> <p><b>L'après-midi : Intégration du processus d'écoute active</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Repère et étapes de l'écoute active en situation professionnelle</li><li>● Pratiques d'écoute active sur des situations réelles professionnelles</li></ul>

# Organisation et déroulement de la formation

## Méthodes pédagogiques :

- Construction collective d'un cadre sécurisant.
- Alternance entre **apports théoriques, exercices pratiques, mises en situation** inspirées du contexte de l'organisation, pratiques expérientielles, débriefings structurés.
- Jeux de rôle et simulations sur des **situations réelles vécues par les participants**.
- Utilisation de supports visuels, de fiches pratiques et d'outils concrets transférables immédiatement.
- Débriefings structurés pour transformer l'expérience en apprentissage durable.
- Approche interactive, ludique et adaptée.

## Matériels et documentations pour les participants :

Chaque participant reçoit des fiches techniques, une bibliographie et une attestation de présence.

Évaluation des acquis	Évaluation de la formation
<ul style="list-style-type: none"><li>● Les acquis sont évalués tout au long de la formation pendant les exercices pratiques, les mises en situation et les temps d'échanges.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Les participants signent une fiche de présence chaque demi-journée.</li><li>● Les participants complètent un questionnaire de satisfaction à la fin de la formation.</li><li>● Les participants reçoivent une attestation de présence à la fin de la formation</li><li>● Tour de table de clôture</li><li>● Les participants reçoivent un questionnaire de satisfaction à compléter 6 mois après la formation.</li></ul>

## Informations pratiques

**Dates** : à définir

**Modalités** : présentiel ou distanciel synchrone

**Horaires** : à définir

**Tarif indicatif** : 3200 € pour une session de 2 jours ajustable selon les modalités et le lieu d'intervention. Demande de devis possible.



**Prérequis** : Aucun prérequis n'est nécessaire. Une expérience professionnelle en interaction avec d'autres est souhaitée pour favoriser l'ancrage des apprentissages.

**Nombre de participants** : De 6 à 12 personnes maximum

**PSH** : J'invite les personnes en situation de handicap à me contacter directement (0692344666) afin d'étudier ensemble les aménagements possibles.

-Une convention est proposée à la demande du client. -

## Qui créé et anime cette formation ?

**Maud Guastapaglia**, Thérapeute et Formatrice consultante spécialiste des dynamiques relationnelles depuis 2016. Expériences en entreprises, associations, institutions et accompagnements individuels.

### Pour tout renseignement :

Tel. 0692344666 - Mail. [maud.formation@gmail.com](mailto:maud.formation@gmail.com)

Site. [www.maud-guastapaglia.fr](http://www.maud-guastapaglia.fr)

125 bis chemin Charbonnier, 97427 L'Etang-salé

SIRET 837 751 346 00037 - APE 8559A

N° d'activité : 0497 314 7597

