FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Gestion du Stress et Lâcher-prise

Le 11/11/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Abandonner l'illusion du contrôle total pour améliorer la qualité de vie au travail
- Apprendre à prendre du recul pour préserver son équilibre et celui de ses collègues
- Maîtriser l'art du lâcher-prise pour regagner sa liberté
- Renforcer sa résilience afin de maintenir son efficacité professionnelle et managériale

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

Jour 1
Matin

- Comprendre les bénéfices du lâcher-prise à court et long terme
- Analyser les mécanismes cognitifs et émotionnels de l'angoisse de la perte de contrôle
- Étudier l'impact des neurotransmetteurs, de l'expérience et de l'environnement sur le stress
- Identifier et traiter les peurs liées à la perte de contrôle
- Reconnaître les mécanismes de défense et les schémas cognitifs associés au stress
- Savoir quand persévérer et quand lâcher prise pour retrouver la sérénité

Après-midi

- Repérer les indicateurs de déséquilibre tels que la colère et les malaises
- Identifier les zones de crispation et les déclencheurs de stress
- Prévenir l'épuisement professionnel en désamorçant les signes avant-coureurs
- Apprendre à se déconnecter des nouvelles technologies pour protéger son bien-être
- Prendre soin de son corps pour mieux gérer son stress mental
- Comprendre les liens entre la santé physique et mentale, et l'importance de l'alimentation, du sommeil et du rire

Jour 2
Matin

- Redéfinir ses attentes et obligations pour renforcer sa résilience

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

- Revoir ses grilles de lecture des situations et ses automatismes comportementaux
- Prioriser ses vraies priorités pour rester efficace sous pression
- Organiser des moments d'indisponibilité pour se recentrer et se reconstruire
- Adopter la simplicité volontaire pour réduire le superflu et le stress quotidien
- Pratiquer le minimalisme efficace dans sa vie professionnelle et personnelle

Après-midi

- Éviter les interruptions et sollicitations pour créer un espace de décompression
- Distinguer les vrais conflits des faux problèmes dans les relations professionnelles
- Mettre son mental en mode pause pour se débarrasser des pensées envahissantes
- Aider ses collaborateurs à prendre du recul et protéger leur équilibre
- S'extraire temporairement de son environnement pour se ressourcer
- Apprendre à se reconstruire après des périodes de stress intense

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

aucun

PUBLIC VISE

Tout public

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.

DUREE

14 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Suivi de l'exécution :

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats :

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Moyens et supports pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Grille d'évaluation (test de positionnement)
- Entretien téléphonique avec le formateur avant la formation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail
- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.