

Gestion du Stress et Lâcher-prise en 1 journée

Le 08/10/2026

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.

Identifier et Comprendre le Stress

- Explorer les causes principales du stress en milieu professionnel et comprendre son impact sur la santé physique et mentale.
- Identifier les signes avant-coureurs du stress chez soi et ses collègues.
- Analyser les mécanismes psychologiques du stress et découvrir des techniques de relaxation pour apaiser le mental. Étudier l'effet du stress sur la productivité et les relations au travail.

Techniques de Gestion du Stress

- Apprendre à reconnaître et à gérer ses propres déclencheurs de stress.
- Explorer des méthodes pour instaurer un environnement de travail serein.
- Découvrir des techniques de relaxation et de gestion du stress pour améliorer le bien-être.
- Apprendre à établir des priorités et à déléguer pour alléger la charge mentale.

Maîtrise du Lâcher-prise

- Comprendre le concept de lâcher-prise et son importance pour le bien-être.
- Apprendre à abandonner l'illusion du contrôle total et développer des techniques pour prendre du recul face aux situations stressantes.
- Maîtriser l'art du lâcher-prise pour retrouver sa liberté d'action et renforcer sa résilience pour maintenir son efficacité professionnelle.

Renforcement de la Résilience

- Découvrir l'importance de l'équilibre entre vie personnelle et professionnelle.
- Renforcer sa résilience afin de maintenir son efficacité professionnelle et managériale.

**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



- Explorer des exercices pratiques pour intégrer le lâcher-prise dans son quotidien et améliorer la qualité de vie au travail.
- Apprendre à préserver son équilibre personnel et celui de ses collègues.

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)
- 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

7 heures

PEDAGOGIE

objectMontée 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 :

- 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



**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

- 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.



**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