

PRÉVENIR LE STRESS POUR MIEUX FAIRE FACE AUX ENJEUX PROFESSIONNELS

METTRE EN PLACE DES REPÈRES
CONCRETS ET ROUTINES
D'ÉQUIPE POUR RÉDUIRE LA PRESSION,
PROTÉGER L'ATTENTION ET MAINTENIR
LA PERFORMANCE SANS S'ÉPUISER.

COMPÉTENCES HUMAINES
POUR
UN MONDE DIGITAL



Prévenir le stress pour mieux faire face aux enjeux professionnels

Le stress n'est pas toujours un ennemi. Bien identifié et régulé, il peut devenir un signal précieux pour adapter ses choix, ses priorités et sa posture face aux exigences du travail. Ce module propose de transformer le rapport au stress pour en faire un levier de lucidité, de priorisation et de régulation dans l'action.

Ce que vous vivez peut-être :

- ✗ Charge mentale élevée, urgences en cascade, décisions à chaud.
- ✗ Hyper-connexion (mails/Teams) qui grignote la concentration et le repos.
- ✗ Tensions relationnelles qui s'installent et fatigue décisionnelle.

Objectifs Pédagogiques :

- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress.
- Identifier ses déclencheurs et signaux d'alerte personnels.
- Différencier le stress mobilisateur du stress paralysant.
- Utiliser le stress comme indicateur pour arbitrer et prioriser.
- Mettre en place des stratégies durables d'auto-régulation dans l'action.

Vous repartirez avec :

- ✓ Un **diagnostic flash** des sources de stress (individuel & équipe).
- ✓ Des **règles d'hygiène de travail** adaptées (attention, mails, réunions, pauses).
- ✓ Des **techniques anti-stress** applicables en 2 minutes (respiration, recentrage, re-cadre cognitif).
- ✓ Un **pacte d'équipe** : alertes, priorisation, droit à la déconnexion, gestion des pics.

Séquençage pédagogique

Jour 1 – Comprendre & diagnostiquer :

Ouverture : cartographie de mes situations stressantes au travail.

Apport : comprendre le stress – stress aigu, chronique, silencieux.

Auto-diagnostic : signaux d'alerte et facteurs déclencheurs.

Étude de cas : une situation professionnelle analysée collectivement.

Atelier expérientiel : pratiques de respiration et ancrage rapide.

Jour 2 – Agir & installer des routines :

Retour d'expérience : mon stress comme messenger.

Atelier : lecture stratégique d'un signal de stress.

Exercice en sous-groupe : transformer un stress en levier d'arbitrage.

Travail individuel : construire ma boîte à outils de régulation.

Clôture : plan d'action et ancrage personnel.

Modalités :

Auto-diagnostic : profil de réponse au stress et cartographie des sources personnelles.

Étude de cas : analyser une situation de tension pour en identifier les leviers d'action.

Exercices corporels : respiration guidée, micro-recentrages en contexte pro.

Atelier "du stress au signal" : transformer une pression ressentie en levier de positionnement.

Plan d'action individuel : réguler pour arbitrer avec lucidité.

Public visé & prérequis

Public : Tous professionnels exposés à une charge mentale, émotionnelle ou décisionnelle importante.

Prérequis : Aucun prérequis nécessaire.

Évaluation des acquis & suivi

Attestation de présence.

Évaluation à chaud.

Élaboration d'un plan d'auto-régulation individualisé.

DURÉE
2 jours (14H)

FORMAT
Distanciel

GROUPE
Inter : 6 à 8
participants

TARIF INTER
1 800€ TTC
(900€ TTC/j)

Accessibilité, délais d'accès :

- Accessibilité : aménagements possibles selon besoins et référent handicap sur demande. [Pour en savoir +](#)
- Délais d'accès : inscriptions jusqu'à J-5 ouverts (indicatif). Convocations ~J-15 ouverts

Inscription et Contact :

Tél. : 01 44 05 15 98 — E-mail : contact@positis.com

Dates des prochaines sessions sur notre site : [Prévenir le stress pour mieux faire face aux enjeux professionnels](#)

Positis
45 rue Vivienne
75002 Paris

[Conditions Générales de ventes](#)