Programme de l'intervention

ATELIER : Comprendre et réguler son stress au quotidien

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier propose une approche pragmatique pour démystifier le stress et acquérir des réflexes de régulation. Il combine apports théoriques concis et exercices pratiques immédiats.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts
- Identifier ses propres facteurs de stress et signaux d'alerte
- Expérimenter des techniques de régulation immédiates et durables

Déroulé de l'atelier : (un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible)

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Recueil des attentes des participants
- **Comprendre le stress : un allié ou un ennemi ?**
  - Définition et mécanismes physiologiques du stress (rappel bref des connaissances)
  - Les différents types de stress (aigu, chronique, bon stress)
  - Impacts du stress sur la santé et la performance
- **Identifier son stress : mes signaux d'alerte**
  - Quizz interactif : "Quel est votre profil de stress"
  - Exercice pratique : Cartographie de mes stresseurs et de mes réactions
  - Échanges et partage d'expériences (en petits groupes ou en plénière)
- **Réguler son stress : ma boîte à outils pratique**
  - **Techniques de relaxation immédiate**
    - Exercice de respiration diaphragmatique (pratique guidée)
    - Cohérence cardiaque (pratique guidée)
    - Micro-pauses actives (étirements, mouvements doux)
  - **Stratégies de gestion à long terme**
    - Gestion du temps et des priorités (méthode simple)
    - L'importance de l'activité physique et du sommeil
    - Alimentation équilibrée et hydratation
    - Développer sa résilience et son optimisme
- **Plan d'action personnalisé**

- Exercice : "Mon engagement anti-stress"
- Ressources complémentaires (documentation, applications, lectures)

- **Questions / Réponses et clôture**

À la fin de cet atelier, vos agents sauront reconnaître les signes du stress, appliquer des techniques de relaxation et adopter des stratégies préventives pour un quotidien plus serein.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.