Programme de l'intervention

ATELIER : Gestion du stress, relaxation dynamique

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier interactif propose une approche concrète pour apprivoiser le stress. Il combine apports théoriques concis et exercices pratiques pour une meilleure gestion émotionnelle.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts
- Expérimenter des techniques de relaxation efficaces
- Intégrer des pratiques anti-stress dans son quotidien

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et brise-glace**
  - Présentation rapide des participants et de leurs attentes
  - Quizz interactif : "Mon niveau de stress, je le connais ?"
- **Comprendre le stress : l'essentiel en bref**
  - Définition et mécanismes physiologiques du stress
  - Impacts sur la santé physique et mentale
  - Le bon et le mauvais stress
- **La relaxation dynamique : des outils à portée de main** (un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible)
  - **Exercice pratique 1 : La respiration consciente**
    - Technique de respiration abdominale
    - Application en situation de stress
  - **Exercice pratique 2 : La cohérence cardiaque**
    - Principe et bienfaits
    - Pratique guidée (5 minutes)
  - **Exercice pratique 3 : La relaxation musculaire progressive**
    - Tension-détente des groupes musculaires
    - Sensation de relâchement
- **Intégrer la relaxation au quotidien**
  - Micro-pauses anti-stress au bureau
  - Routine matinale ou vespérale
  - Échanges et partages d'expériences
- **Ressources et aller plus loin**

- Documentation, guides
- Conseils pour maintenir les bonnes pratiques

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les sources de stress, appliquer des techniques de relaxation et adopter des stratégies pour un bien-être durable.

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.