Programme de l'intervention

ATELIER : Du stress à la sérénité

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier propose un parcours dynamique pour passer du stress à la sérénité. Il combine apports théoriques concis et exercices pratiques immédiats.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Acquérir des techniques de gestion du stress

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Tour de table rapide : "Un mot pour décrire votre état actuel face au stress"
- **Comprendre le stress : Rappels essentiels**
  - Qu'est-ce que le stress ? Définition et mécanismes (physiologiques, psychologiques)
  - Les différents types de stress (aigu, chronique, positif/négatif)
  - Les signes et symptômes du stress (physiques, émotionnels, comportementaux)
  - Quizz interactif : "Vrai ou Faux sur le stress"
- **Identifier ses stresseurs et ses ressources**
  - Exercice pratique individuel : "Ma carte du stress" (identification des situations stressantes et des réactions personnelles)
  - Échanges en petits groupes : Partage d'expériences et de stratégies d'adaptation
- **Boîte à outils anti-stress : Techniques pratiques**
  - **La respiration consciente** : Exercice guidé de cohérence cardiaque (5 minutes)
  - **La pleine conscience minute** : Pratique d'ancrage rapide (2 minutes)
  - **La visualisation positive** : Exercice guidé pour se projeter dans un état de calme (3 minutes)
  - **L'ancrage corporel** : Exercice simple pour se recentrer (2 minutes)
  - **Le "Stop & Go"** : Technique pour prendre du recul face à une situation stressante
- **Mettre en place son plan d'action personnel**
  - Réflexion individuelle : "Ma technique préférée et comment l'intégrer au quotidien"
  - Partage d'astuces et de bonnes pratiques
- **Ressources complémentaires et conclusion**
  - Présentation de ressources (applications, sites, lectures)

- Questions / Réponses
- Mot de la fin et encouragement

À la fin de cet atelier, vos agents saurontmieux comprendre et gérer leur stress au quotidien, en utilisant des techniques simples et efficaces.

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.