Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Bien-être, mieux gérer son stress au quotidien

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Ce webinaire interactif offre des clés concrètes pour mieux gérer le stress au quotidien. Il combine apports théoriques, exercices pratiques et échanges pour un impact durable sur le bien-être.

Objectifs du webinaire :

- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts
- Identifier ses propres sources de stress et ses réactions
- Acquérir des techniques pratiques pour mieux gérer le stress

Déroulé du webinaire :

- Accueil et introduction du webinaire
- Présentation des objectifs
- Comprendre le stress : définition et mécanismes
- Les impacts du stress sur la santé et le travail
- Exercice pratique : Quizz "Mon stress, mes réactions"
- Identifier ses sources de stress (travail et personnel)
- Présentation des stratégies globales de gestion du stress
- Outil 1 : La respiration consciente (avec pratique guidée)
- Outil 2 : La pleine conscience (avec pratique guidée)
- Outil 3 : La gestion du temps et des priorités
- Outil 4 : L'activité physique et l'alimentation
- Outil 5 : Cultiver la pensée positive et la gratitude
- Temps d'échange et de questions-réponses
- Ressources complémentaires et pour aller plus loin
- Conclusion et remerciements

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les signes du stress, appliquer des techniques de relaxation immédiates et mettre en place des stratégies préventives pour un mieux-être durable.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

Moyens et supports pédagogiques

Le webinaire est conçu pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante. Il intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Il propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.