PROGRAMME FORMATION PÉPITES PRO

GESTION DU STRESS ET PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL – FORMATION IMMERSIVE AU MAROC

PUBLIC CIBLE

- Professionnels confrontés à des stresseurs fréquents
- Toute personne souhaitant prévenir l'épuisement professionnel

PRÉREQUIS

Aucun pré-requis

DÉLAI D'ACCÈS

3 semaines minimum

TARIF

1 880 € HT

VOTRE FORMATEUR

Charlotte Riguet
Formateur
contact@pepitesduloup.fr
0255997007

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Définir le stress et ses mécanismes physiologiques, cognitifs et émotionnels
- Identifier leurs propres stresseurs et signaux d'alerte
- Utiliser des outils de régulation du stress (respiration, sensorialité, relaxation, yoga)
- Adapter leur organisation et leur gestion de l'énergie pour prévenir l'épuisement
- Élaborer un plan d'action personnalisé de prévention du burn-out

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre le stress et ses mécanismes
- Identifier les stresseurs personnels
- Reconnaître les signes avant-coureurs d'épuisement
- Apprendre des techniques de gestion du stress
- Adopter des stratégies de prévention de l'épuisement
- Créer un plan d'action individuel

COMPÉTENCES VISÉES

- ✓ Analyser efficacement les mécanismes du stress
- ✓ Identifier les sources de stress personnels
- ✓ Détecter les signes précurseurs d'épuisement
- ✓ Mettre en œuvre des techniques de gestion du stress
- ✓ Appliquer des stratégies de relaxation au quotidien
- ✓ Renforcer la résilience face aux défis professionnels

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Supports pédagogiques
- Ateliers pratiques sur la gestion du stress
- Simulation en situation réelle immersive
- Groupes de discussion pour échanger les expériences
- Modules de réflexion personnelle guidée
- Matériel créatif (papier, feutres, cartes, supports visuels)
- Intervenants spécialisés
- Cadre immersif

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Le stress moderne : enjeux et impacts

Technique d’acceptation et de relaxation

Physiologie du stress

Technique de respiration et yoga

Le stress, c'est aussi dans la tête!

Pourquoi la sensorialité apaise le stress

L'épuisement professionnel

Cérémonie du thé

Mon plan d’action personnel – Préserver mon énergie

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz intermédiaires pour mesurer l'acquisition des connaissances
- Feedback personnel pour évaluer les progrès individuels
- Evaluation finale pour apprécier les compétences développées

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation repose sur une pédagogie active, participative et expérientielle, favorisant l’implication des participants et l’ancrage des apprentissages.

OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Auto-diagnostics du stress
- Outils de régulation du stress (Yoga, exercices de respiration, de relaxation et de visualisation)
- Outils sensoriels (visite sensorielle et cérémonie du thé)
- Jeux de cartes et jeux de rôle
- Quiz d’évaluation des acquis
- Moodboard – Plan d’action personnalisé

MATÉRIEL REQUIS

Un ordinateur

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Nous prenons en compte tout besoin spécifique lié à différentes situations de handicap (pédagogie, matériel, moyens techniques et humains...). Merci de nous en informer lors de votre inscription.

Nous mettons tout en œuvre pour favoriser l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap (livret d'accueil de l'apprenant en situation de handicap sur demande)