CODE FORMATION

MGT-03-04

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Connaissance de soi et impact relationnel

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Managers, collaborateurs soumis à une forte pression ou à une charge mentale importante

Prérequis
Aucun, être en activité professionnelle

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Lâcher prise et régulation du stress

Retrouver stabilité intérieure, clarté et capacité d'action.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Comprendre les mécanismes du stress, prendre du recul face à la pression, lâcher prise sur ce qui ne dépend pas d'eux et retrouver une posture plus sereine, stable et efficace.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier ses sources de pression et ses signaux d'alerte.
- Sortir de l'auto-exigence excessive et se reconnecter à ses ressources.
- Distinguer ce qui dépend de soi de ce qui n'en dépend pas.
- Acquérir des outils concrets de régulation et préserver son énergie.
- Réagir avec plus de recul sous pression.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Comprendre le stress :** stress ponctuel et chronique, déclencheurs personnels, signes précurseurs d'épuisement, physiologie du stress.
- **Estime de soi, pression et charge mentale :** besoin de bien faire, de plaire, de tout contrôler.
- **Apprendre à lâcher prise :** contrôle, influence, non-contrôle ; accepter l'imperfection.
- **Réguler au quotidien :** moments critiques, micro-stratégies de récupération.
- **Préserver son équilibre :** charge mentale, priorités, limites.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Approche expérientielle et bienveillante : exercices pratiques, introspection guidée, mises en situation inspirées du vécu professionnel, échanges collectifs.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation formative, exercices et mises en situation, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

PRATIQUE

Informations pratiques

Devis, délais, lieux et formats, accessibilité, évaluation.

48 h
ouvrées pour une réponse à votre demande

15 jours
pour recevoir votre devis après l'analyse

3 à 6 sem.
de délai d'accès à la formation

4 à 8
participants par session (8 à 16 pour les PSSM)

DU PREMIER ÉCHANGE À LA FORMATION

01 — 02 — 03 — 04

Analyse de la demande
Chaque devis est réalisé après une analyse préalable de votre besoin.

Devis détaillé
Devis, modalités et contenus de formation transmis au plus tard 15 jours après l'analyse.

Calendrier
Calendrier prévisionnel établi avec le devis, validé à la signature du bon de commande.

Formation
Démarrage dans un délai de 3 à 6 semaines, au lieu et au format convenus.

LIEUX ET FORMATS

Intra ou inter-entreprise, en présentiel ou en distanciel.

Nous essayons au maximum de pratiquer toutes les modalités : se reporter au contenu de chaque fiche de formation.

CONDITIONS

Tarif.....sur devis

Dates.....nous consulter

Délai d'accès.....3 à 6 semaines

Effectif.....4 à 8 participants

8 à 16 pour les Premiers Secours en Santé Mentale

ACCUEIL DU PUBLIC EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les publics présentant une déficience (physique, sensorielle, psychique), un point spécifique est réalisé avec les acteurs concernés (stagiaire, RH, encadrement de proximité, référent handicap) pour vérifier la compatibilité entre la déficience et le déroulé de la formation. Les adaptations sont mises en place avec les ressources internes de l'entreprise ou de Vicariance, ou avec des prestataires extérieurs. Nos lieux de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Nous avons un partenariat avec un prestataire spécialisé (CARPACCESS), quelle que soit la déficience ; sa prise en charge financière reste à la charge du client. Référent Handicap pour Vicariance : Frédéric Darmon (Ergothérapeute D.E.).

ÉVALUATION

Auto-positionnement avant et après formation, quiz, études de cas, mises en situation, grilles d'évaluation des acquis, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois). Le bilan, avec résultats quantitatifs et qualitatifs et verbatim des participants, est réalisé par session, par thématique et par animateur. Les données clients sont anonymisées avant toute communication ; les coordonnées d'autres clients peuvent être transmises sur demande, sous réserve de leur accord préalable.

Une question, un devis ?

contact@vicariance.fr · 09.87.71.50.79 · réponse sous 48 heures ouvrées