PROGRAMME
« Je fais la paix avec mon stress pour être plus performant.e »

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

La formation « Je fais la paix avec mon stress pour être plus performant.e » permet de

- Connaître les différentes manifestations du stress et leurs impacts au travail ;
- Identifier son mode de fonctionnement et définir une stratégie pour diminuer son stress ;
- Avoir des outils disponibles pour mobiliser ses ressources et réduire l'impact du stress.

Spécificité de la formation : elle est animée par une coach professionnelle et une sophrologue et allie ainsi des outils de coaching de sophrologie.

DUREE ET ORGANISATION

- Durée
  7 heures de formation
  de 9h00 à 17h00 ou de 9h30 à 17h30
  avec 1 heure de pause déjeuner, et 2 pauses de 15 minutes (une la matin, une l'après-midi)

- Lieu
  locaux de l'entreprise

- Formatrices
  Julie Mouchon, coach professionnelle certifiée RNCP et
  Anne Boura, sophrologue certifiée RNCP, spécialisée en sophrologie en entreprise.

PREREQUIS

- Aucun

PUBLIC VISE

- Collaborateurs du secteur privé

FINANCEMENT

- Plan de développement des compétences

MODALITE ET DELAIS D'ACCES

Une convention sera signée entre les différentes parties. Un délais minimum d'un mois sera à prévoir entre la date de signature et la date de la formation.

L'entreprise se charge du processus d'inscription de ses collaborateurs, et fournira le listing des inscrits minimum 10 jours avant le démarrage de la formation. Les formatrices se chargeront d'envoyer toutes les informations aux participants par email, à minima 7 jours avant.

DEROULE ET CONTENU

La formation est composée de 4 modules

Module 1 : Et si on démystifiait le stress ?
2h00

- Comprendre les manifestations de son stress et celui des autres
- Distinguer le bon et le mauvais stress
- Identifier les impacts du stress dans sa vie professionnelle
- Utiliser un outil de sophrologie pour apprendre à se détendre rapidement pour être plus calme et apaisé

Pause 15min

Module 2 : Identifier les messages inconscients qui influent sur le stress
1H30

- Connaître les drivers et évaluer les siens
- Identifier leurs avantages et leurs inconvénients, ainsi que leurs impacts sur le stress
- Echanger sur les solutions à mettre en place pour répondre à ses besoins et diminuer son niveau de stress
- Utiliser un outil de sophrologie pour prendre du recul pour mieux prioriser ses besoins

Pause déjeuner 1h00

Module 3 : Comprendre son mode de décision pour diminuer son stress
1h30

- Comprendre comment je prends mes décisions et sur quels critères je me base
- Identifier les avantages et les inconvénients de chaque mode de décision et leurs impacts sur le stress
- Utiliser un outil de sophrologie pour renforcer sa concentration pour être plus à l'écoute de soi et des autres

Pause 15min

Module 4 : et si le stress n'était pas une fatalité ?
2h00

- Disposer de solutions simples et efficaces pour son quotidien
- Utiliser sa respiration, le meilleur allié pour se détendre physiquement, mentalement et émotionnellement
- Construire son plan d'action
- Utiliser un outil de sophrologie pour utiliser sa respiration et la cohérence cardiaque dans son quotidien pour gérer son stress

Formation professionnelle non certifiante, non qualifiante et non diplômante.

MOYENS MIS EN ŒUVRE

La coach-formatrice, Julie Mouchon, a un Master 2 “Chargé d’affaires internationales » et a obtenu les certifications pour :

- Accompagnement des transitions professionnelles
- Coaching professionnel
- Questionnaires : DISC et Forces Motrices, Intelligence Emotionnelle

La sophrologue-formatrice, Anne Boura, a un Master “Communication des entreprises” et a

- obtenu la certification RNCP de sophrologue et
- suivi une spécialisation “Sophrologie en entreprise”.

De ce fait, dans leurs postures, elles transmettent des connaissances, mais utilisent également le questionnement, la reformulation, tout en s’appuyant sur l’intelligence collective des participants et le partage de bonnes pratiques.

Méthodes

La formation comprend différentes méthodes d’animation :

- Brise-glace
- Travail collaboratif en sous-groupes
- Restitution collective
- Travail personnel guidé
- Questionnaires
- Mise en application avec exercices de sophrologie & cohérence cardiaque

Outils

Les formatrices utilisent différents outils :

1. Les outils de coaching
   - Les drivers
   - Les tendances comportementales du DISC
2. Les outils de sophrologie
   - Prise de conscience des différents types de respiration & cohérence cardiaque
   - Exercices de relaxation dynamique
   - Exercices de visualisation positive

Modalités pédagogiques

La formation sera effectuée en présentielle, dans les locaux de l’entreprise, le cas échéant, cette dernière mettra à disposition des formatrices un lieu permettant d’animer la formation.

Modalités d’évaluation

Un questionnaire d’auto-positionnement sera envoyé en amont de la formation, afin d’évaluer les connaissances et les compétences des stagiaires sur le sujet.
Ce même questionnaire sera envoyé à la fin de la formation, afin d’évaluer la progression. Ce dernier questionnaire comprendra également une rubrique concernant leur satisfaction.

Lors du dernier module, les stagiaires répondront également à un QCM.

Personnes en situation de handicap

La formation est ouverte à tous. En cas de besoin spécifique en matière d'accessibilité ou autre, nous vous invitons à nous contacter en amont afin d'établir ensemble les mesures nécessaires pour répondre à vos besoins. En cas de difficultés à trouver un moyen de travailler ensemble, nous solliciterons un organisme compétent pour nous aider.

PERSONNALISATION DE LA FORMATION

Le contenu de la formation a été discuté en amont de la contractualisation, et a été adapté au besoin. Si des besoins supplémentaires et/ou spécifiques sont identifiés, des modules additionnels pourront être proposés sur devis, afin de répondre aux attentes.

VALIDATION DE LA FORMATION

- Feuille d'émargement
- Questionnaire d'auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

LIEU	Dans les locaux de l'entreprise	
TARIF	3 150 € nets de TVA	
CONTACTS	julie@colordemain.com	06.08.85.55.16.
	anne.boura.01@gmail.com	06.84.48.23.53.

CRITERES DE SATISFACTION SUR LA FORMATION

(notes sur 5 – mis à jour au 01.01.2026)*

4,9	4,9	4,8	4,9	100%
SATISFACTION GLOBALE	RÉPONSE AUX ATTENTES	OUTILS ET MOYENS UTILISES	DURÉE	RECOMMANDATION

Méthode de calculs : Les résultats affichés sont issus des questionnaires de satisfaction renseignés en fin de formation. Les notes de satisfaction globale, de réponse aux attentes et d'évaluation des outils et moyens utilisés sont calculées sur 5 et correspondent à la moyenne des réponses obtenues. Le taux de recommandation est calculé sur 100 et correspond au pourcentage de réponses positives (« Oui ») à la question de recommandation.