

Réguler le stress et renforcer son équilibre au travail

Formation signature — comprendre, réguler et construire une stratégie durable

Laëtitia Jouan — Formatrice en compétences humaines, communication professionnelle et IA au travail

SIRET 102 638 285 00019 · N° DA : en cours d'obtention (DREETS Nouvelle-Aquitaine)

Mise à jour : mars 2026

► **Résultat concret : une boîte à outils personnalisée de techniques de régulation applicables immédiatement au poste de travail**

POINTS FORTS DE CETTE FORMATION

- ✓ 70 % de pratique : exercices de respiration, ancrage corporel, mises en situation professionnelles
- ✓ Format modulable : 1 jour (les essentiels) ou 2 jours (approfondissement et stratégie durable)
- ✓ S'inscrit dans la démarche QVT et prévention des RPS (obligation employeur — loi Santé au travail 2022)
- ✓ Boîte à outils personnalisée : techniques applicables immédiatement au poste de travail
- ✓ Formation personnalisable selon votre contexte et vos enjeux QVT
- ✓ Financement OPCO possible

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Durée	1 jour (7 heures) ou 2 jours (14 heures) — Format modulable
Format	Présentiel ou distanciel synchrone (groupe de 4 à 12 participants)
Public visé	Salariés, managers, entrepreneurs, apprenants en formation professionnelle, demandeurs d'emploi
Prérequis	Aucun prérequis. Accessible à tout professionnel souhaitant mieux gérer son stress.
Lieu	Dans les locaux de l'organisme de formation ou de l'entreprise cliente
Tarif	Nous consulter pour un devis personnalisé
Accessibilité	Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous en amont.
Délai d'accès	Inscription possible jusqu'à 14 jours avant le début de la session
Contact	contact@laetitijouan.fr — 06.35.26.72.35

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Expliquer les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
- Identifier ses signaux de stress, ses déclencheurs et ses réactions habituelles
- Appliquer des techniques de régulation corporelle et respiratoire
- Utiliser des techniques de recentrage rapide en contexte professionnel
- Élaborer un plan d'action individuel pour mieux gérer son stress au quotidien

Objectifs complémentaires — Jour 2 (format 2 jours) :

- Reconnaître et réguler ses émotions face à la pression professionnelle
- Appliquer des stratégies de gestion de la charge mentale et de priorisation sous stress
- Maintenir une qualité de présence et de communication dans les moments de tension
- Construire une stratégie durable d'équilibre entre performance et préservation de soi

COMPÉTENCES VISÉES

- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts sur la performance
- Réguler son stress par des techniques corporelles, respiratoires et cognitives
- Maintenir son efficacité et sa posture professionnelle sous pression
- Préserver son équilibre, sa santé et sa qualité de présence dans la durée
- Gérer la charge mentale et les relations professionnelles sous stress (Jour 2)

TITRES PROFESSIONNELS COMPATIBLES

Ce module transversal complète les blocs de compétences des titres suivants (vérifiés mars 2026) :

- TP Employé Commercial (RNCP 37099 — Niveau 3 — Éch. 15/12/2027)
- TP Conseiller de Vente (RNCP 37098 — Niveau 4)
- TP Conseiller Relation Client à Distance (RNCP 35304 — Niveau 4 — Éch. 06/07/2026)
- TP Manager d'Établissement Marchand (RNCP 41853 — Niveau 5 — remplace RNCP 38676 depuis 03/2026)
- TP Négociateur Technico-Commercial (RNCP 39063 — Niveau 5 — Éch. 10/06/2029)
- TP Assistant de Direction (RNCP 38667 — Niveau 5)

JOUR 1 — Comprendre et réguler le stress au travail

Horaire	Séquence	Contenu	Méthode
9h00-10h30	Comprendre les mécanismes du stress	Stress : définition et physiologie simplifiée Les 3 phases : alarme, résistance, épuisement Stress aigu vs chronique Facteurs de stress au travail	Apport théorique vulgarisé Quiz interactif Échanges collectifs
10h30-10h45	<i>Pause</i>		
10h45-12h15	Identifier ses signaux et réactions	Auto-diagnostic : mon profil face au stress Signaux d'alerte : physiques, émotionnels, cognitifs Cartographie de mes déclencheurs La boucle stress-réaction	Auto-diagnostic Exercice de cartographie Échanges en binômes
12h15-13h30	<i>Pause déjeuner</i>		
13h30-15h30	Techniques de régulation concrètes	Cohérence cardiaque, respiration abdominale Ancrage corporel et recentrage Techniques rapides utilisables au poste Protocole en 3 étapes pour gérer une montée de stress	Exercices pratiques guidés Mise en situation pro Pratique individuelle et collective
15h30-15h45	<i>Pause</i>		
15h45-17h30	Construire sa boîte à outils	Choisir ses techniques adaptées à son profil Habitudes protectrices : sommeil, mouvement Plan d'action individuel à 30 jours Bilan des acquis	Travail individuel Échanges collectifs QCM d'évaluation

JOUR 2 — Approfondir et construire une stratégie durable (optionnel)

Le Jour 2 approfondit les acquis du Jour 1 en travaillant sur la dimension émotionnelle, la charge mentale et les relations professionnelles sous stress.

Horaire	Séquence	Contenu	Méthode
9h00-11h00	Gérer ses émotions sous pression	Émotions au travail : reconnaître, accueillir, réguler De la réactivité à la réponse choisie Techniques de prise de recul en tension Transformer une réaction de stress en réponse adaptée	Apport théorique Exercices pratiques Mises en situation progressives
11h00-11h15	<i>Pause</i>		
11h15-13h00	Charge mentale et efficacité sous stress	Comprendre la charge mentale Impact du multitâche sur le stress Techniques de priorisation quand tout semble urgent Protéger sa concentration et son énergie	Apport théorique Exercice de priorisation Analyse de situations vécues
13h00-14h15	<i>Pause déjeuner</i>		
14h15-15h45	Relations professionnelles et présence	Communiquer sous stress sans dégrader la relation Poser des limites avec assertivité Maintenir une qualité de présence et d'écoute Gérer les tensions liées au stress collectif	Jeux de rôle Exercices pratiques Feedback collectif
15h45-16h00	<i>Pause</i>		
16h00-17h30	Stratégie durable d'équilibre	Routine de régulation : avant, pendant, après le travail Identifier ses ressources Repérer ses signaux d'alerte pour agir tôt Plan d'action approfondi et engagements	Travail individuel Échanges collectifs QCM d'évaluation

CADRE RÉGLEMENTAIRE

Cette formation s'inscrit dans le cadre de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) et de la prévention des Risques Psychosociaux (RPS).

- Accord National Interprofessionnel sur la qualité de vie au travail (ANI du 19 juin 2013)
- Loi n° 2021-1018 du 2 août 2021 pour renforcer la prévention en santé au travail
- Article L.4121-1 du Code du travail : obligation de l'employeur de protéger la santé physique et mentale

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active et participative, centrée sur l'expérimentation. Répartition : environ 30 % d'apports théoriques et 70 % de pratique.

- Apports théoriques vulgarisés et contextualisés (physiologie du stress, cadre QVT)
- Exercices pratiques de respiration et de régulation corporelle
- Mises en situation professionnelles et jeux de rôle
- Auto-diagnostics individuels et cartographies personnelles
- Études de cas issus du terrain (situations réelles des participants)
- Échanges d'expérience et analyse collective

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation diagnostique : tour de table, recueil des attentes et auto-positionnement
- Évaluations formatives : exercices pratiques, mises en situation, feedback formatrice
- Évaluation sommative : QCM de validation des acquis (fin Jour 1 et/ou fin Jour 2)
- Auto-évaluation des compétences acquises (grille avant/après)
- Questionnaire de satisfaction à chaud

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Support de formation remis aux participants (format numérique PDF)
- Fiches outils : techniques de respiration, protocole de régulation rapide, plan d'action, auto-diagnostic stress
- Vidéoprojecteur, paperboard, post-its
- Espace adapté aux exercices corporels (debout et assis)
- Attestation de fin de formation et certificat de réalisation
- Feuilles d'émargement signées par demi-journée

LIVRABLES REMIS AUX PARTICIPANTS

Chaque participant repart avec :

- Support de formation complet (PDF)
- Fiches techniques de respiration illustrées (cohérence cardiaque, respiration abdominale)
- Protocole de régulation rapide en 3 étapes
- Auto-diagnostic stress (profil personnel)
- Cartographie de ses déclencheurs
- Plan d'action individuel à 30 jours
- Attestation de fin de formation

SUIVI POST-FORMATION

- Plan d'action individuel à 30 jours, fil conducteur après la session
- Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation
- Possibilité de suivi à distance sur demande (visio 30 min, dans les 30 jours)

INDICATEURS DE RÉSULTATS

Données en cours de collecte — première session 2026.

Indicateurs suivis : taux de satisfaction, taux de réussite au QCM, taux de mise en œuvre du plan d'action à 30 jours.

PROFIL DE LA FORMATRICE

Laëtitia Jouan — 23 ans d'expérience professionnelle dont 17 ans au sein du groupe TotalEnergies (finance, commerce, management, coordination transversale) et 6 ans en formation, coaching et accompagnement. Formatrice de terrain alliant expérience en entreprise, pédagogie active et compréhension fine des dynamiques humaines. Plus de 200 personnes accompagnées. Certifiée coach professionnel (École David Laroche, 2022). Formée aux techniques de régulation émotionnelle et corporelle (respiration, ancrage, gestion du stress).



Formation personnalisable : ce programme peut être adapté à votre contexte, vos cas métiers et vos objectifs. Contactez-nous pour un programme sur mesure.

€ **Financement OPCO possible** : cette formation peut être prise en charge par votre OPCO. Nous vous accompagnons dans les démarches.

FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES RECOMMANDÉES

- Intelligence émotionnelle et relations au travail (2 jours)
- Organisation et efficacité professionnelle (1 jour)
- Posture professionnelle et compétences humaines (2 jours)