

Mieux se réguler pour mieux impacter – Stress, résilience et performance

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 25171399F — Mise à jour : 2 juin 2025

Organisme responsable : **KR CONSEIL**

Contenu

Objectifs

- Comprendre et identifier ses facteurs de stress
- Développer une stratégie de régulation personnelle du stress
- Mobiliser des outils simples de recentrage et de récupération
- Ancrer des rituels durables de résilience et d'équilibre
- Garder clarté et efficacité dans des contextes exigeants

Programme

1. Comprendre les mécanismes du stress

- Le stress utile vs chronique - Réactions biologiques et impact sur la performance

2. Identifier ses facteurs et signaux de stress

- Typologie de stress (charge, imprévus, pression...) - Cartographie individuelle et stratégie de prévention

3. S'approprier des outils de régulation en temps réel

- Respiration, ancrage corporel, micro-récupérations - Techniques de désescalade émotionnelle

4. Reprogrammer son rythme de récupération

- Alternance effort/repos, rituels de déconnexion - Temps de qualité et protection de son attention

5. Créer une routine personnalisée

- Plan quotidien/semaine type - Choix de 3 rituels essentiels

6. Élaborer son plan d'action anti-stress

- Engagement concret sur 21 jours - Suivi d'un indicateur bien-être simple

7. Bilan de son rapport au stress et à la pression

- Typologie, déclencheurs, comportements réflexes - Évaluation de son seuil personnel de bascule

8. Consolider ses piliers de résilience

- Sens, réseau, récupération, estime de soi - Identifier ses points forts et ses fragilités

9. Réguler durablement avec des outils simples

- Ancrage, respiration, micro-méditation, recentrage corporel - Créer ses propres combinaisons de rituels

10. Développer une hygiène mentale quotidienne
 - Désencombrement mental, écologie attentionnelle - Gestion des écrans, notifications, surstimulation
11. Renforcer sa posture d'adaptation active
 - Sortir de la réaction, incarner le recul - Communication régulatrice en environnement tendu
12. Formaliser son plan de résilience
 - Objectifs, rythmes, routines hebdomadaires - Évaluation sur 30 jours et suivi simplifié

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée Aucun prérequis	Niveau de sortie Sans niveau spécifique
------------------------------------	--

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2008661	Présentiel	Vannes	01/06/2025	01/06/2026

Source : GREF Bretagne #25171399F