



AA COACH EI – Adelyne ALBRECHT  
155 Impasse des Acacias, Acajou Prolongé  
97232 Le Lamentin  
adelyne.albrecht@aa-coach.com  
0696 10 00 79 – [aa-coach.com](http://aa-coach.com)

# Formation Gestion Durable du Stress en milieu professionnel - Outils Pratiques

Durée	Modalité	Effectif	Public visé
21h sur 4 semaines (28 jours) dont : <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 5h regroupement synchrone</li><li>▪ 16h distanciel asynchrone</li></ul>	100% Distanciel	Min 2 – Max 6	Tout public développant du stress dans le cadre de son travail

**Prérequis :** Aucun

**Conditions d'accès :** PC et Internet, aisance avec l'outil informatique

**Formateur :** Adelyne ALBRECHT, Coach professionnelle certifiée, Ingénieure Centrale Paris, Formatrice.

## Contexte

Que ce soit dans des postes à responsabilité ou dans des postes d'exécution, les travailleurs peuvent développer des mécanismes de stress qui les amènent à surréagir ou à être passifs, à développer des relations conflictuelles, à prendre de mauvaises décisions. Cet état de stress peut également perdurer au point de mener au burn-out ou bore-out.

Cette formation permet d'apprendre à réguler les mécanismes émotionnels qui génèrent le stress, à dissiper la réaction de stress lorsqu'elle est présente, et à prendre du recul pour solliciter la gouvernance adaptative tout en exploitant l'apport des émotions dans la prise de décision.

## Objectifs de formation

- Développer l'intelligence émotionnelle
- Diminuer son stress sur l'instant
- Diminuer son stress dans la durée

## Objectifs pédagogiques

- Expliquer les bases théoriques de l'intelligence émotionnelle et du stress
- Employer la gestion des émotions dans son quotidien
- Appliquer les automatismes de gestion émotionnelle du stress
- Appliquer une démarche innovante de gestion cognitive du stress
- Décider et mettre en œuvre des actions pour réduire les situations de stress

## Programme

### **M1 : L'intelligence émotionnelle et la gestion du stress – Apports théoriques : 2h30 asynchrone**

- L'utilité des émotions
- L'analyse fonctionnelle
- Exploiter les émotions pertinentes
- Corriger les émotions non pertinentes
- Appliquer l'intelligence émotionnelle au quotidien
- Définir le stress, son utilité, ses causes et ses dangers
- Mettre en lien avec la gestion des émotions

### **M2 : La gestion émotionnelle du stress - Exercices pratiques : 4h30-asynchrone en parallèle avec M1 et M3**

- Méthodes de respiration
- Méthodes de relaxation
- Ancrages pour amener le calme en soi

### **M3 : La gestion cognitive du stress – Protocole appliqué à une situation spécifique : 8h asynchrone**

- Le modèle de la double évaluation de Lazarus et Folkman
- La roue des domaines de vie
- Savoir spécifier ses attentes
- Identifier le bénéfice caché
- Identifier ses valeurs
- Différencier les faits des interprétations
- Repérer les distorsions cognitives et imprécisions de langage
- Restructurer ses pensées et croyances
- Différencier Action et Lâcher-prise
- Énumérer et mobiliser ses ressources
- Exploration des options, Décision et Plan d'action

### **Évaluation : 1h asynchrone**

#### **5 Regroupements synchrones : 5h**

- Débrief, apports et clarifications par le formateur
- Accompagnement individuel en collectif

## Méthodes mobilisées et moyens techniques

### **20% Théorie – 80% Pratique**

À distance sur Internet :

- Parcours individuel avec contributions collectives : 16h sur plateforme pédagogique numérique avec accès aux supports de formation
- Regroupements collectifs synchrones avec le formateur : 5h par visioconférence Zoom

Assistance technique et pédagogique par téléphone et email.

Apports théoriques

Exercices pratiques

Application pratique par l'apprenant du protocole fourni, à une situation spécifique qui lui est propre

Réflexion individuelle

Échanges collectifs

Regroupements synchrones : débrief et accompagnement par le formateur

Définition d'un plan d'action

## Modalités de suivi et d'évaluation

**Avant** : Questionnaire d'auto-positionnement

**Pendant** : Feedback individuel partagé sur chaque activité, participation lors des regroupements collectifs synchrones

**À la fin** : évaluation des acquis par QCM et bilan personnel et évaluation de la satisfaction à chaud. Évaluation à froid à 3 mois.

**En option** :

- 2h30 de feedback et d'ancrage en collectif, 1 mois après la fin de la formation
- Possibilité de suivi en accompagnement individuel personnalisé

## Tarifs

**Éligible au financement OPCO : organisme de formation certifié Qualiopi**

Particuliers : 735€ HT / apprenant

Entreprises : 1050€ HT / apprenant

INTRA :

Effectif 2 à 3 : 1050 € HT / apprenant

Effectif > 3 : 3750 € HT / groupe

Dans le cadre de la formation professionnelle continue : exonération de TVA — Art. 261.4.a du CGI

## Accessibilité aux personnes handicapées

Personnes en situation de handicap, merci de [nous consulter](#). Nous adapterons nos moyens en fonction de vos besoins.

Consulter également le chapitre afférent des [ressources utiles](#).

## Modalités et délais d'accès

**En inter-entreprise et pour les particuliers**, les dates des prochaines sessions sont consultables sur la [page internet de la formation](#). Un minimum de 2 participants est requis pour que la formation ait lieu, à défaut elle sera reportée à une date ultérieure ou adaptée en individuel. Les inscriptions se font jusqu'à 5 jours ouvrés avant.

**En intra-entreprise**, les sessions sont programmées sur demande, avec un délai de 1 mois voire moins si réalisable.

Un entretien préalable par téléphone permettra de vérifier les prérequis et la cohérence avec le besoin du bénéficiaire.

Voir [les ressources utiles](#) pour la procédure administrative et contractuelle d'inscription et consulter les CGV, CGU et le règlement intérieur.

## Contact

**Adelyne ALBRECHT**

Via le [formulaire en ligne](https://www.aa-coach.com/contact-coach-professionnelle/) : <https://www.aa-coach.com/contact-coach-professionnelle/>

Par [email](mailto:adelyne.albrecht@aa-coach.com) : [adelyne.albrecht@aa-coach.com](mailto:adelyne.albrecht@aa-coach.com)

Par téléphone +596 696 10 00 79

## Sanction de la formation

Ce parcours est validé par une **attestation de formation**.