# GESTION DU STRESS

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant apprendre à mieux appréhender son stress, travailler sa respiration et s'en servir comme outil de réduction du stress et d'efficacité professionnelle.

## PRÉREQUIS

Les exercices sont proposés et adaptés selon le confort de chacun. Ils ne remplacent pas un suivi médical. En cas de problème de santé, nous vous invitons à en informer le formateur ou à consulter votre médecin.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Découvrir et expérimenter des techniques de respiration pour mieux gérer le stress en contexte professionnel
- Identifier ses réactions en situation de stress et adopter une pratique respiratoire adaptée
- Intégrer une routine respiratoire dans son quotidien pour favoriser durablement le bien-être et la performance au travail

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation hybride mêlant technique de respiration et gestion du stress
- Méthode d'animation participative
- Accès à une plateforme e-learning avec des ressources complémentaires

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire préalable
- Evaluation par cas pratique et jeux de rôle
- Évaluation des acquis en fin de formation

## DURÉE

1 jour soit 7 heures

## TARIF

800€ HT / personne
Tarif intra /sur-mesure : nous contacter

## CONTACT

Justine DUC - Chargée de formation
justine.duc@genesisrh.fr

## CONTENU DE LA FORMATION

### I - INTRODUCTION À LA RESPIRATION : SES EFFETS SUR LE BIEN ÊTRE ET L'EFFICACITÉ AU TRAVAIL

- Les 7 leviers de la respiration
- Les conséquences positives de la respiration sur le bien-être, le bonheur et la performance au travail

### II- COMPRENDRE LES EFFETS DU STRESS SUR LA POSTURE EN ENTREPRISE

- Atelier : identifier et prendre conscience de ses propres mécanismes, comportements, processus en zone de stress
- Les grilles de lecture et d'analyse, véritables guides pour comprendre et questionner...

Nos résultats 2026 (au 30/09/2026) : 3,8/4 de satisfaction · 100 % de retour des questionnaires · 2 % de rupture · 62 Stagiaires formés · 26,5 jours de formation

**Pour connaître nos modalités d'accès à la formation, contacts référents ou politique PSH, nous vous invitons à consulter notre site web : genesisf1.com**

# GESTION DU STRESS

## CONTENU DE LA FORMATION

### III- CONNAITRE ET APPLIQUER LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE RESPIRATION EN FONCTION DE CHAQUE SITUATION

**Apaiser les tensions, mieux gérer la pression et favoriser la détente :**

- Respiration yogique profonde
- Les respirations géantes
- Respiration 3/6

**Retrouver une bonne énergie et susciter la motivation et le dynamisme**

- Sniff and puff
- Respiration hybride

**Optimiser la concentration et atteindre l'efficience professionnelle :**

- Respiration carrée
- Narine alternée

**Favoriser la récupération, le lâcher prise et trouver l'équilibre entre vie personnelle et professionnelle**

- Technique 3/4/5/2 ;
- Respiration 4/7/8 et 5/5/10

### IV- INTÉGRER LES TECHNIQUES DE RESPIRATION DANS VOTRE QUOTIDIEN PROFESSIONNEL

- S'entrainer régulièrement et mettre au point sa routine respiratoire adaptée à ses mécanismes de stress.
- Appliquer les techniques de respiration dans toutes vos situations professionnelles : prise de parole en public, gestion de conflit ou d'urgence
- Tour de table / déclusion : vos objectifs de progrès pour atteindre l'efficacité professionnelle



Genesis F1 FORMATION - CONSEIL - COACHING

Pour connaître nos modalités d'accès à la formation, contacts référents ou politique PSH, nous vous invitons à consulter notre site web : www.genesisf1.com
SAS 22.1–46 rue Philibert Guide , 71 100 CHALON SUR SAONE - Au capital de 1 000€ - RCS de MACON 809 283 856 – APE 8559A - N° de déclaration d'activité 267 102 427 71- Tél : 07 55 58 31 52 – email : genesisf1@genesisrh.fr