

---

## Programme de Formation

---

### Le parcours S.A.F.E., pour managers et dirigeants : moins de stress, plus d'efficacité

---

#### Organisation

**Début :****Fin :****Durée : 9 heures****Mode d'organisation :** Présentiel

---

#### Contenu pédagogique

**Public visé**

Managers, dirigeants, encadrants, responsables d'équipe, cadres intermédiaires.

**Objectifs pédagogiques**

À l'issue du parcours, les participants sauront :

- ✓ comprendre comment fonctionne leur stress
- ✓ reconnaître leurs signaux d'alerte personnels
- ✓ utiliser des techniques corporelles rapides pour se réguler
- ✓ installer des routines durables pour une meilleure qualité de vie professionnelle

**Description**

Jour 1 - Comprendre et observer (3h)

- Comprendre le stress : aigu / chronique
- Identifier ses signaux corporels, émotionnels et comportementaux
- Le fonctionnement du corps : les 3 états internes
- Pourquoi notre état interne influence toutes nos décisions
- Exercices pratiques
- Routine « 3 minutes du soir »

Jour 2 – Ressentir et réguler (3h)

- Les 5 émotions principales et leurs fonctions
- Pourquoi nous ne réagissons pas tous pareil
- La boucle émotions / pensées / comportements
- Réguler une montée émotionnelle : ce qui fonctionne vraiment
- Exercices pratiques
- Routine d'observation émotionnelle

Jour 3 – Appliquer et pérenniser (3h)

Un module adaptable selon les besoins du groupe : surcharge mentale, concentration, relations sous stress, équilibre vie pro/vie perso ... • Contenus à adapter selon le public et les besoins identifiés

- Exercices pratiques





- Construction d'un plan d'action "30 jours"

Bonus :

Suivi 21 jours Pour ancrer durablement les changements :

- fiches outils
- micro-challenges
- rappels pratiques
- auto-évaluation
- accompagnement bienveillant



### **Prérequis**

Aucun prérequis



### **Modalités pédagogiques**

La formation se déroule en présentiel, sous forme de trois sessions de trois heures chacune.

En complément de ces sessions, un suivi de 21 jours sera proposé afin de renforcer les acquis.

Cette approche vise à créer un environnement d'apprentissage dynamique où chaque participant pourra non seulement acquérir des compétences essentielles mais aussi bénéficier d'un soutien continu tout au long de leur processus d'apprentissage.



### **Moyens et supports pédagogiques**

Une pédagogie accessible, vivante et concrète :

- apports simples (sans jargon)
- exercices corporels progressifs
- mises en pratique immédiates
- outils reproductibles en autonomie
- échanges et situations réelles



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

À la fin de la formation, les participants recevront une attestation de fin de formation, attestant de leur participation et des compétences acquises durant le cours. Suivi sur 21 jours



### **Informations sur l'admission**

Les inscriptions pour cette formation doivent être effectuées au moins 15 jours avant le début de la formation afin de garantir une organisation optimale. Il est important de respecter ce délai pour permettre aux formateurs de préparer le contenu adapté aux participants et aux spécificités de l'établissement.



### **Informations sur l'accessibilité**

Cette formation est ouverte à certaines formes de handicap. L'organisme de formation s'engage à mettre en œuvre les moyens matériels et humains nécessaires pour accueillir les personnes en situation de handicap. Il est recommandé de contacter l'organisme pour discuter des modalités et supports de formation et d'évaluation adaptés, afin d'assurer un accès optimal à tous les participants