

## SF FORMATIONS

Siret: 89276761700012  
1070 bd Blaise DOUMERC 82000 MONTAUBAN  
Tel: 07 67 04 76 12 - Mail: [contact@sfformations.com](mailto:contact@sfformations.com)



---

# PROGRAMME DE FORMATION – REGULATION DU STRESS ET DE LA CHARGE MENTALE

---

## INTITULE :

---

---

Régulation du stress et de la charge mentale en contexte professionnel

## DUREE:

---

---

14 heures – 2 jours

## PUBLIC VISE:

---

---

Indépendants, dirigeants, professionnels exposés à une charge mentale élevée

## OBJECTIF GENERAL:

---

---

Permettre aux participants d'identifier, réguler et prévenir le stress afin de maintenir une performance professionnelle durable

### SF FORMATIONS

2 imp Paul Eluard 82100 Castelsarrasin  
SAS au capital de 1 000€ - RCS MONTAUBAN  
07.67.04.76.12 | [contact@sfformations.com](mailto:contact@sfformations.com)  
SIRET : 892767617 00012 NDA : 768 200 998 82

## SF FORMATIONS

Siret: 89276761700012  
1070 bd Blaise DOUMERC 82000 MONTAUBAN  
Tel: 07 67 04 76 12 - Mail: [contact@sfformations.com](mailto:contact@sfformations.com)



---

### JOUR 1 MATIN

---

Objectif pédagogique	Comprendre les mécanismes du stress et leurs impacts en contexte professionnel
Objectif opérationnel	Identifier les sources de stress et comprendre les mécanismes du système nerveux
Compétences visées	Identifier les situations génératrices de stress Repérer les signaux internes Comprendre les mécanismes physiologiques
Contenus pédagogiques	Définition du stress Fonctionnement du système nerveux Déclencheurs et signaux faibles
Modalités pédagogiques	Apports théoriques Auto-diagnostic Échanges collectifs
Modalités d'évaluation	Observation Restitution orale
Livrables	Cartographie du stress

---

### JOUR 1 APRES-MIDI

---

Objectif pédagogique	Expérimenter des techniques de régulation du stress
Objectif opérationnel	Appliquer des techniques de régulation
Compétences visées	Mettre en œuvre des techniques Adapter selon le contexte Retrouver un état stable
Contenus pédagogiques	Respiration Mouvement Techniques de régulation

#### SF FORMATIONS

2 imp Paul Eluard 82100 Castelsarrasin  
SAS au capital de 1 000€ - RCS MONTAUBAN  
07.67.04.76.12 | [contact@sfformations.com](mailto:contact@sfformations.com)  
SIRET : 892767617 00012 NDA : 768 200 998 82

## SF FORMATIONS

Siret: 89276761700012  
1070 bd Blaise DOUMERC 82000 MONTAUBAN  
Tel: 07 67 04 76 12 - Mail: [contact@sfformations.com](mailto:contact@sfformations.com)



Modalités pédagogiques	Exercices pratiques Mises en situation
Modalités d'évaluation	Observation des pratiques
Livrables	Fiche de techniques personnalisée

---

### JOUR 2 MATIN

---

Objectif pédagogique	Adapter sa posture professionnelle face au stress
Objectif opérationnel	Adapter sa posture professionnelle
Compétences visées	Stabiliser ses états Adapter ses réactions Identifier ses schémas
Contenus pédagogiques	Cycles du stress Posture professionnelle Ajustements comportementaux
Modalités pédagogiques	Mises en situation Analyse de cas
Modalités d'évaluation	Analyse et feedback
Livrables	Analyse d'une situation de stress récurrente

---

### JOUR 2 APRES-MIDI

---

Objectif pédagogique	Mettre en place une stratégie durable de régulation
Objectif opérationnel	Construire un plan d'action de régulation du stress
Compétences visées	Construire une routine adaptée Prévenir l'épuisement Structurer un plan d'action
Contenus pédagogiques	Routine de régulation Organisation du travail

#### SF FORMATIONS

2 imp Paul Eluard 82100 Castelsarrasin  
SAS au capital de 1 000€ - RCS MONTAUBAN  
07.67.04.76.12 | [contact@sfformations.com](mailto:contact@sfformations.com)  
SIRET : 892767617 00012 NDA : 768 200 998 82

## SF FORMATIONS

Siret: 89276761700012

1070 bd Blaise DOUMERC 82000 MONTAUBAN

Tel: 07 67 04 76 12 - Mail: [contact@sfformations.com](mailto:contact@sfformations.com)



	Prévention de l'épuisement Plan d'action
Modalités pédagogiques	Travail individuel guidé Échanges
Modalités d'évaluation	Validation du plan d'action
Livrables	Plan d'action 30 jours

### SF FORMATIONS

2 imp Paul Eluard 82100 Castelsarrasin

SAS au capital de 1 000€ - RCS MONTAUBAN

07.67.04.76.12 | [contact@sfformations.com](mailto:contact@sfformations.com)

SIRET : 892767617 00012 NDA : 768 200 998 82