

# Gestion du stress et bien-être professionnel BEST

**MODALITÉ**  
action de formation  
100% en ligne


Utilisez les outils et stratégies anti-stress pour améliorer votre efficacité et votre bien-être au travail

## Objectifs

- Apprendre à gérer son stress pour devenir plus efficace et développer son bien-être professionnel
- Comprendre le stress, décrypter ses mécanismes d'apparition et identifier ses indicateurs
- Découvrir et s'approprier les pratiques et outils de gestion du stress utilisés dans le sport de haut niveau
- Maîtriser la dimension interpersonnelle du stress et prévenir son apparition dans une équipe

## Points forts

- Acquisition d'une méthode de gestion du stress pratiquée par les sportifs de haut niveau et utilisable au travail
- Création d'un "carnet d'entraînement" pour prendre du recul sur son bien-être au travail, l'optimiser et suivre sa progression
- Formation animée par un ancien grand stressé devenu expert en gestion du stress et coach en bien-être professionnel
- Élargissement de la formation au bien-être collectif grâce à de récentes découvertes en neurosciences

 Temps estimé : 12h

 Sessions : 2026 : 15 juin, 7 sept., 5 oct., 16 nov.

## Programme

### PARTIE 1

#### Décrypter le stress

- Comprendre comment le stress apparaît au sein du quotidien
- Acquérir les réflexes de base en prévention et gestion du stress
- Comprendre la subjectivité du stress et la responsabilité personnelle que l'on a à le gérer
- Mieux connaître la puissance de son mental dans la fabrication du stress

#### Activité(s)

- Identifier ses symptômes personnels de stress
- Transformer ses pensées négatives
- Prendre conscience de sa météo mentale

### PARTIE 2

#### Entraîner sa gestion du stress au quotidien

- Apprendre à cibler les pensées génératrices de stress
- Être capable de désamorcer les spirales de pensées stressantes
- Adopter les bons réflexes lors de la détection d'indicateurs de stress
- Apprendre à gérer son stress grâce à sa capacité de concentration

- Changer son rapport au temps pour améliorer son bien-être

#### Activité(s)

- Apprendre à créer des pensées paradoxes
- Améliorer sa concentration

### PARTIE 3

#### Gérer son stress tel un sportif de haut niveau

- Découvrir et pratiquer des techniques utilisées par les grands sportifs pour prévenir le stress
- Combiner des disciplines reconnues en une méthode personnelle de bien-être professionnel
- Se créer un programme d'entraînement personnalisé pour pratiquer "La bulle"

#### Activité(s)

- S'initier à la méditation pour nettement améliorer sa gestion du stress
- S'entraîner aux techniques de visualisation
- Apprendre à créer sa bulle

### PARTIE 4

#### Activer des compétences transversales et gérer le stress au sein d'un groupe

- Apprendre à développer son intelligence émotionnelle
- Être en mesure de prévenir ou détecter le stress de son entourage
- Apprendre à mieux communiquer et favoriser le bien-être professionnel au sein d'une équipe
- Développer de nouvelles compétences à partir d'un mieux-être professionnel

#### Activité(s)

- Aider son collègue à gérer son stress
- Créer son programme personnel de gestion du stress

### Public

Toute personne ayant besoin de gérer son stress et de cultiver un bien-être professionnel durable par une gestion du stress au quotidien

### Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous !

**Modalités d'évaluation :** un questionnaire est proposé à la fin de chaque module, ainsi qu'un examen final à l'issue de la formation.

## Formateur(s)



### Julien Bouret

Julien est coach et formateur spécialisé en techniques méditatives et bien-être professionnel. Il a créé la Méthode Présent qui s'inspire de diverses traditions méditatives, de l'ostéopathie et des dernières découvertes neuroscientifiques.

*Dernière mise à jour en avril 2026.*