

Reprendre le pouvoir sur nos émotions et gérer son stress

Le constat

Le stress chronique et la pression constante sont devenus une norme, un quotidien. Ils paralysent la prise de décision, épuisent les équipes et impactent directement le bien-être et la performance. Conséquence : nous subissons les événements plus que de les piloter.

La transformation L'Envol

Nous vous apprenons à décoder les signaux du stress comme une information précieuse, un guide. Grâce aux neurosciences, vous maîtriserez vos modes mentaux pour rester lucide sous pression. Avec l'approche systémique, vous apprendrez à agir dans votre environnement pour en changer la dynamique. Vous passerez d'un état de réaction subie à un pilotage conscient et serein de votre activité.

Thème de la formation

Transformer la pression en performance : les clés des neurosciences et de l'approche systémique



Dans un environnement professionnel où la pression est constante, cette formation apporte une approche radicalement différente de la gestion du stress.

En s'appuyant sur les neurosciences et l'approche systémique, elle donne aux participants les clés pour accueillir la surcharge mentale et la transformer en un levier de performance sereine. Il s'agit de passer d'un mode de réaction automatique à un pilotage conscient et stratégique de son énergie et de ses décisions.

Objectifs de la formation

- Identifier les mécanismes neurobiologiques du stress et leur impact sur nos prises de décisions.
- Maîtriser nos modes mentaux pour rester lucide et efficace en situation de haute pression.
- Appliquer la grille de lecture systémique pour agir sur mon environnement et désamorcer les sources de tension.
- Construire un plan d'action personnalisé pour développer la résilience et maintenir un haut niveau de bien-être durable.

Public visé

Toute personne (dirigeants, managers, collaborateurs) souhaitant transformer sa relation au stress pour gagner en efficacité, en sérénité et en leadership. (Groupe jusqu'à 12 personnes).

Prérequis de la formation

Pas de prérequis pour cette formation.

Engagement préalable

- Pour le commanditaire : Engagement de la Direction
- Pour le stagiaire : répondre au QCM d'entrée de stage

Déroulé de la formation :

<p>Jour 1</p>	<p>Comprendre pour agir - Les neurosciences décryptent le stress</p>	<p>Thème : Identifier mes stresseurs et comprendre les mécanismes neurobiologiques du stress et des émotions.</p> <p>Activités clés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagnostic individuel : cartographier les stresseurs et identifier les réactions automatiques. • Décoder les signaux : comprendre le rôle des émotions, leurs messages et conséquences. • Atelier pratique : techniques de régulation émotionnelle et de bascule vers le mode mental préfrontal (lucidité).
<p>Jour 2</p>	<p>Piloter grâce à L'approche systémique et gagnez en sérénité</p>	<p>Thème : Mettre en place des stratégies concrètes pour préserver sa santé mentale et influencer son environnement.</p> <p>Activités clés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyse des dynamiques : identifier les interactions (personnelles, professionnelles) qui génèrent de la pression. • Mises en situation : s'entraîner à modifier sa posture pour influencer positivement son environnement. • Co-construction du plan d'action : définir des stratégies pour ancrer une performance sereine quels que soient le contexte et la situation.

Compétences clés à valoriser

- Une résilience émotionnelle renforcée pour naviguer dans la complexité.
- Une capacité accrue à prendre des décisions claires sous pression.
- Une meilleure gestion de son énergie pour une performance durable.
- Une posture de leader serein qui inspire confiance et sécurité.

Modalités, moyens et méthodes pédagogiques

- **Une Approche immersive**, mêlant neurosciences et systémique, pour un apprentissage efficace et concret :

- Apports théoriques pour comprendre les mécanismes du stress et du bien-être mental.
- Études de cas et mises en situation pour une application immédiate.
- Supports variés (vidéos, présentations, exercices pratiques).
- **Une Approche innovante :**
 - L'approche systémique pour changer de regard et de posture.
 - L'apport des neurosciences pour comprendre et modifier nos schémas émotionnels.
 - Des outils concrets et personnalisés pour améliorer son bien-être mental durablement.

Suivi et accompagnement

Un suivi personnalisé est proposé pendant 3 mois après la formation, via des échanges en visioconférence ou par téléphone (sur demande), afin de renforcer les acquis et ajuster les stratégies individuelles.

Évaluation de la formation

- **Avant la formation :** QCM de positionnement pour évaluer les connaissances et attentes des participants.
- **Durant la formation :** Évaluation continue et points quotidiens pour garantir l'alignement avec les objectifs.
- **Après la formation :**
 - QCM pour mesurer l'appropriation des acquis.
 - Validation de l'adaptabilité du plan d'action.
 - Évaluation générale de la formation.

Contact et qualité de l'intervenant

Catherine DESCAMPS

- Spécialiste du développement des compétences via l'Approche Systémique et les Neurosciences.
- Expertise : Leadership, performance commerciale, gestion des synergies et des talents, intelligence émotionnelle.
- 06.03.99.21.86 - catherine@envol-descamps.fr - <https://envol-descamps.fr>

Modalités, durée, tarifs

- **Lieu :** Intra entreprise
- **Tarifs :** 2800 € Net (exonéré de TVA selon l'article 261.4.4A du CGI)

- **Durée** : 2 jours de formation à raison de 7h par jour (9h à 12:30 & 13:30 à 17:00). Une pause de 15 minutes est prévue par demi-journée.
- **Délai de mise en place** : 3 semaines après la signature de la convention.
- **Inscriptions** : Les inscriptions doivent être enregistrées 1 semaine avant le début de la formation (Nom, Prénom et mail des participants requis).

Note

Attention : pour le public en situation de handicap souhaitant suivre la formation, ils sont invités à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités. De même, les locaux doivent respecter les conditions d'accueil et d'accès.

Mise à jour le 30/10/2025

Mode de diffusion : sur le site internet <https://envol-descamps.fr> et remis en main propre - ou par mail - au décisionnaire

L'Envol – Organisme de formation

17 rue Raze - 33000 Bordeaux
SAS au capital de 500€ - Siret 899 636 062 000 15 - APE 8559A

contact@envol-descamps.fr
06 03 99 21 86

**L' ENVOL**
FORMATION & COACHING