FORMATION ENTREPRISE · STRESS ET ÉMOTIONS

Mieux réagir quand la pression monte.

Un client qui hausse le ton, un délai intenable, une réunion qui dérape. Le stress fait partie du travail ; ce qui compte, c'est ce qu'on en fait.

Une journée pour comprendre ses réactions, s'entraîner à des techniques de régulation rapides et repartir avec une routine personnelle simple.

Quand la tension monte.

- Les pics d'activité et les délais serrés
- Les échanges tendus avec un client ou un collègue
- Les interruptions permanentes
- La fatigue qui s'accumule en fin de semaine

Objectifs pédagogiques

- Repérer vos signaux personnels de tension
- Utiliser trois techniques de régulation rapide (respiration, recentrage, ancrage)
- Garder votre calme dans un échange tendu
- Poser une limite de façon claire et respectueuse
- Construire votre routine de récupération

Programme

1. **Comprendre le stress** : Ce qui se passe dans le corps et la tête, pourquoi on perd ses moyens.
2. **Vos signaux d'alerte** : Repérer tôt la montée de tension chez soi.
3. **Les outils express** : Respiration, recentrage, ancrage : entraînement guidé.
4. **Les échanges tendus** : Garder son calme, reformuler, poser une limite ; mises en situation.
5. **Récupérer** : Micro-pauses, sas de fin de journée, sommeil.
6. **Votre routine** : Trois outils choisis et un plan personnel.

Informations pratiques

Public	Tous salariés et managers
Prérequis	Aucun
Durée et horaires	7 heures · 9 h – 12 h 30 et 14 h – 17 h 30
Lieu et format	En intra, dans vos locaux (Béarn, Pays basque, Landes, Bigorre) ou dans notre salle de Pau-Lescar
Groupe	6 à 12 participants
Tarif	Intra : dès 1 600 € la journée pour votre groupe (jusqu'à 12 participants), hors frais de déplacement au-delà de 50 km de Pau · exonéré de TVA (formation professionnelle continue)
Financement	Plan de développement des compétences, avec prise en charge possible par votre OPCO selon votre branche et votre taille. Nous fournissons programme, convention et pièces demandées. Voir les financements.
Méthodes	20 % d'apports courts, 80 % d'entraînement : mises en situation tirées de vos cas réels, retours individualisés, livret remis à chaque participant
Évaluation	Questionnaire de positionnement, mises en situation observées, évaluation des

Évaluation	Questionnaire de positionnement, mises en situation observées, évaluation des acquis et de la satisfaction en fin de formation, suivi à 3 mois
Inscription et délais	Inter : jusqu'à 15 jours avant la session. Intra : 4 à 6 semaines entre le premier échange et la formation. Convention ou contrat envoyé avant le démarrage.
Accessibilité	Une situation de handicap ? Notre référent handicap étudie avec vous les adaptations possibles : en savoir plus.
Formateur	Dominik Hansen
Indicateurs	Nouvelle formation : indicateurs publiés après la première session. Ensemble de nos formations : 9,7/10 de satisfaction moyenne.

Questions fréquentes

Le programme est-il adapté à notre entreprise ?
Oui. Avant la formation, un échange avec vous permet de recueillir vos situations réelles ; les mises en situation sont construites à partir d'elles, avec votre vocabulaire.

Notre OPCO peut-il financer la formation ?
Souvent, oui, surtout pour les entreprises de moins de 50 salariés. Nous vous fournissons le programme et la convention pour votre demande de prise en charge, à déposer avant la formation.

Combien de personnes peut-on former ?
De 6 à 12 participants par groupe, pour que chacun s'entraîne. Au-delà, nous organisons plusieurs sessions.

Contact et inscription : 07 82 11 22 85 · hansenformation@gmail.com · hansen-institute.com
Hansen Institute, SAS au capital de 3 000 € · 6 allée de la Maïsoeta, 64230 Uzein · SIRET 830 549 465 00011 · Déclaration d'activité n° 75 64 04937 64 (ne vaut pas agrément de l'État) · Organisme certifié Qualiopi au titre des actions de formation · Formation exonérée de TVA.