

ATELIER-FORMATION

GERER SON STRESS & BOOSTER SA CREATIVITE

Une formation soft skills pour les professionnels sous pression

Objectifs de la formation

À l'issue du module, les participants seront capables de :

- Définir les concepts de stress et créativité
- Repérer les facteurs et les réactions de stress dans leur entourage personnel et professionnel
- Identifier leurs propres sources de stress et leurs manifestations
- Appliquer des techniques simples de respiration et de régulation
- Favoriser leur créativité dans un cadre professionnel

Soft skills ciblées

- Gestion du stress
- Créativité / innovation

Public visé

Tout professionnel, tous secteurs et niveaux hiérarchiques confondus, souhaitant :

- Prévenir la surcharge mentale et l'épuisement
- Développer ses ressources internes
- Renforcer ses soft skills en gestion du stress, ouverture, créativité, innovation

Durée & format

- Module de 7 heures
- Formation réalisable en intra ou en inter-entreprises
- En présentiel sur la métropole lilloise ou en distanciel sur demande

Intervenante

Marianne Lafoutry-Guilhen, sophrologue, hypnothérapeute et psychopraticienne certifiée, master en communication, plus de 20 ans d'expérience en management d'équipes de communication, plus de 5 ans d'expérience en accompagnement individuel, coaching et animation d'ateliers et de formations dans les établissements scolaires, les associations et les entreprises.



Programme détaillé

Gérer son stress & booster sa créativité

🕒 7h00

- 9h00 – 9h15 | Cadre
- 9h15 – 9h30 | Temps d'ancrage
- 9h30 – 9h45 | Présentations & attentes
- 9h45 – 10h00 | Evaluation des connaissances initiales
- **10h00 – 12h30 | Partie 1 – Gérer son Stress**

- **Définitions (45')**

Recueil des connaissances des participants

Bon stress ou mauvais stress

Les étapes d'adaptation

La singularité du stress perçu

Stress et Système nerveux autonome (SNA)

Stress et respiration

Pratique : la respiration de cohérence cardiaque

10h45 – 11h00 Pause

- **Repérage du stress (45')**

Recueil des connaissances des participants

Le modèle transactionnel

Signaux physiques

Signaux psychiques

Conséquences du stress

Pratique : repérage du stress

- **Outils de gestion du stress (45')**

Les stratégies de coping

Les accompagnements thérapeutiques

Les outils (techniques et pratiques)

Pratique Sophrologique Libération des tensions

12h30 – 13h30 Déjeuner

- **13h30 – 16h15 | Partie 2 - Booster sa créativité**

- **Définitions (15')**

Recueil des connaissances des participants

Définition de la créativité

- **Créer des conditions propices à la créativité (45')**

Se donner de l'espace et le temps

Accepter l'incertitude

Cultiver un Regard Neuf

Se connecter à son enfant intérieur

Développer son état de flow

Faire confiance à son intuition

Engager le corps

Pratique Sophrologique Exploration



14h30 – 14h45 Pause

- **Concevoir son moodboard créatif (papier ou digital) (90')**
 - Le sujet
 - Les directions / espérances
 - Les couleurs
 - Les sources d'inspirations (personnages, mantras, images...)
 - La mise en forme
 - Partages en groupe
- 16h15 – 16h30 | Evaluations des connaissances acquises
- 16h30 – 17h00 | Fiche d'engagement & conclusion

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques courts et illustré. Approche expérientielle, immersive et ludique
- Outils de brainstorming et intelligence collective
- Exercices psychocorporels et sophrologiques (accessibles à tous)
- Jeux de rôle, mises en situation, conception d'un mood board
- Approche expérientielle et ludique

Modalités d'évaluation

- Quizz d'évaluation des connaissances en début et fin de module
- Fiche d'engagement personnel : "3 petits pas à mettre en place"
- Évaluation de la satisfaction à chaud (questionnaire)

Prérequis

Aucun. Formation accessible à tous sans condition préalable.

Modalités pratiques

- Pour la partie mood board : ordinateur portable avec connexion à Internet, MS word ou assimilé, si utilisation de Canva compte Canva (gratuit ou payant) créé avant la formation
- Livret pédagogique fourni à chaque participant
- Attestation de fin de formation délivrée
- Groupe de 8 à 12 personnes recommandé
- Tarif sur devis selon le format (intra/inter)

Atelier-formation conçu par :

EQUILIBRIUM by MLG - Intervenante : Marianne Lafoutry-Guilhen

