Réduire le stress avec la pleine conscience

Management - Développement Personnel

13/11/2026

Public et prérequis

Tout public

Aucun

Les objectifs

- Apprendre à déconnecter
- Se mettre en condition pour positiver
- Devenir plus performant en se ressourçant

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques, et de mises en situation

L'AFPI acm Formation atteste que nos formateurs disposent d'un parcours professionnel significatif en lien avec l'action de formation et de compétences pédagogiques leur permettant de dispenser ce programme.

Programme

Décrire son stress

- Identifier le mécanisme du stress
- Lister ses « stresseurs personnels »
- Reconnaître 3 points d'entrée

Développer sa concentration

- Attention sélective, attention partagée, attention soutenue
- Repérer ce qui est essentiel pour soi
- Lâcher prise sur le reste
- Focaliser son attention pour performer

Regarder et écouter autrement

- Fermer les yeux pour se recentrer
- Identifier ses sensations physiques
- Observer ses émotions
- Retrouver son regard d'enfant

Respirer

- Reprendre le contrôle de son souffle
- Expérimenter la respiration ventrale
- Le souffle et la cohérence cardiaque

Ressentir

- Ralentir pour ressentir consciemment
- Focaliser sur le physique et laisser filer le mental

CENTRES DE FORMATION

Lille, Boulogne, Hénin-Beaumont, Valenciennes, Maubeuge, Cambrai, St-Omer, Calais, Béthune

DURÉE DE LA FORMATION

1 jour

ACCUEIL PSH

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + afpi

• 1300 Jeunes formés par an
• 600 contrats d'alternance à pourvoir
• 750 entreprises partenaires
• Accompagnement individualisé
• Diplômes reconnus par l'Etat

• Savoir-être, management, sécurité
• Pédagogie innovante (par projets, en îlots, projet Voltaire, Olympiades des métiers)
• Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

10 CENTRES
dans le Nord Pas-de-Calais situés au coeur des bassins industriels et d'emploi

- Prendre conscience de ses tensions
- Reconnaître la synergie entre respiration et état mental

Le bien-être au travail

- Garder les bénéfices de la pleine conscience
- Etre bienveillant envers soi
- Trouver la plénitude dans l'instant présent
- Garder sa pleine conscience dans le mouvement

Modalité d’évaluation

- Attestation

Suivi de la formation

Le suivi de l’exécution de l’action se fait par :

- L’émargement de feuilles de présence par chaque stagiaire.
- La fiche d’évaluation de stage

Version documentaire

PR5/ENR/01 V.3