

Réguler le stress des organisations

Techniques pratiques pour des équipes performantes

1400 € HT**But**

Cette formation permettra à des managers, dirigeants et équipes exposées à la pression d'acquérir des connaissances sur le stress organisationnel, de s'initier à des outils concrets de régulation émotionnelle, de mettre en pratique des techniques pour stabiliser les dynamiques d'équipe, et d'améliorer la communication sous stress, de renforcer la performance collective.

Esprit Général

Cette formation combine apports théoriques, exercices pratiques et mises en situation, pour permettre aux participants de comprendre les mécanismes du stress organisationnel, réguler les tensions collectives et renforcer la communication et la performance des équipes. Elle s'appuie sur des cas concrets issus du vécu des entreprises, avec des outils simples, concrets et immédiatement applicables.

Prérequis**Niveau du stage :** Base

Managers, dirigeants, DRH et équipes confrontées à la pression, aux transformations organisationnelles et aux enjeux de performance.

Durée et emploi du temps

Le stage dure 2 jours (14 heures).

**Sandra MENTION**

Experte en régulation émotionnelle et leadership
sous pression
Fondatrice de la méthode L.E.V Harmonie

**Date
PARIS****Programmé****8 au 9 Novembre 2027**[Catalogue Complet
des formations](#)

01 41 08 01 01



Sommaire

SOMMAIRE

- Comprendre et réguler le stress collectif
 - Le stress dans les organisations modernes
 - Fonctionnement humain sous pression
 - Outils de régulation émotionnelle
 - Exercices pratiques incluant des techniques psychocorporelles pour réguler le stress
- Communication, coopération et performance durable
 - Communication et stress
 - Régulation des tensions relationnelles
 - Stress et performance collective
 - Accompagner le changement sans fragiliser les équipes
 - Plan d'action collectif
- Méthodes pédagogiques
 - Apports théoriques structurés
 - Études de cas issues du monde professionnel
 - Exercices pratiques et mises en situation
 - Outils directement applicables en contexte de travail
 - Temps d'échange et d'analyse de pratiques
- Modalités d'évaluation
 - Exercices pratiques tout au long de la formation
 - Auto-évaluation des compétences acquises
 - Mises en situation professionnelles

Pour faire une demande

*

