



FESTIPAL 2025

OFFRES DE FORMATION DES 20 ET 21 OCTOBRE

21 - Faire face au stress professionnel et améliorer sa qualité de vie au travail

Formatrice
Maire-Aude LE BER

Durée de la formation :
14 heures ; 2 journées

Date session :

Lundi 20 et mardi 21 octobre 2025

Lieu de la formation :

Institut de l'Assomption à Colmar (68)

Nombre de stagiaires :

De 5 à 12

Public cible :

Tous les professionnels

1. Accroche :

Cette formation de 2 jours a pour objectif de transmettre des clés concrètes pour mieux comprendre, prévenir et réguler son stress, à la faveur des relations professionnelles, pour des échanges plus sereins et collaboratifs.

Apprendre à gérer son stress et ses émotions facilite le mieux vivre ensemble en utilisant une communication bienveillante et constructive, en commençant avec soi-même.

2. Prérequis pédagogiques :

Prérequis pédagogique : Aucun

Soumis à candidature : Non

Prérequis réglementaires : Non

Formation certifiante : Non

3. Objectifs pédagogiques :

L'objectif général est de prendre soin de soi pour améliorer son quotidien de travail. À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les sources de stress, les signaux d'alerte et ses propres réactions face aux situations stressantes.
- Comprendre les mécanismes physiologiques et émotionnels du stress et des émotions.
- Expérimenter des outils concrets de régulation (respiration, EFT, IEP, ...).
- Connaître les bases de la Communication Non Violente pour limiter les conflits.
- Développer une posture plus sereine et consciente face aux situations du quotidien.

4. Contenu pédagogique :

Apports de connaissances théoriques autour des notions suivantes :

- Les mécanismes du stress
- Les facteurs déclencheurs de stress et les profils de réaction
- La respiration, les huiles essentielles et l'EFT comme outil de régulation
- Le fonctionnement des émotions et la régulation émotionnelle
- Le processus de la CNV (Communication Non Violente) et les composantes de base

5. Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Très interactive, la pédagogie que je propose repose sur une alternance entre apports théoriques accessibles et temps de partages d'expériences. Elle s'inscrit dans une approche de formation/action en lien direct avec le vécu professionnel des participants.

Les apprenants sont invités à partir de leurs situations concrètes pour les observer, les analyser, puis les mettre en perspective à l'aide d'outils pratiques. Cette dynamique favorise une intégration en profondeur, en rendant chaque participant acteur de son propre cheminement. L'écoute bienveillante, le respect du rythme de chacun et la co-construction collective sont au cœur de cette démarche, afin de faire de la formation un espace de ressourcement, de prise de recul, mais aussi de reliance au sein des équipes.

Les supports visuels projetés lors de la formation seront ensuite transmis aux stagiaires par mail.

6. Moyens mis en œuvre pour suivre les stagiaires et prévenir les abandons

Le cadre d'intervention, les objectifs pédagogiques généraux et le programme sont nommés en début de formation.

Les stagiaires sont invités à se présenter et à formuler explicitement leur objectif personnel.

Un contrat de groupe est nommé par l'intervenante.

7. Les critères d'évaluation et résultats attendus au terme de la formation :

Au démarrage de la formation, l'intervenante évalue le niveau de connaissance de chaque participant. Des outils d'évaluation sont mis en œuvre en cours de formation : travaux de mise en pratique, jeux de rôle, feedback, ...

A l'issue de la formation, les stagiaires évaluent s'ils ont atteint, entièrement, partiellement ou non, les objectifs personnels fixés au démarrage. La formatrice valide les acquis.

Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de l'action de formation.

8. Programme détaillé :

Accueil, positionnement et évaluation des attentes	
Jour 1	▪ Accueil ▪ Définir le stress et comprendre son fonctionnement et ses conséquences ▪ Identifier ses sources de stress et ses réactions face à ces sources ▪ Acquérir les premières techniques de respiration et comprendre comment la respiration agit sur le stress <i>Pause déjeuner</i> ▪ Connaître les huiles essentielles efficaces pour gérer son stress ▪ Définir les émotions et découvrir les 4 pôles émotionnels de base ▪ Comprendre les messages liés aux émotions ▪ Techniques de gestion émotionnelle : ancrage simple de ressources
Jour 2	▪ Accueil ▪ Questionnements pour vérifier les apprentissages de la veille ▪ Exercice de présence à soi et d'attention ▪ Les bases de la CNV (Communication non violente) <i>Pause déjeuner</i> ▪ Intégration et mise en pratique des bases de la CNV au travers de jeux de rôle qui seront adaptés en fonction de ce qui aura été exprimé ▪ Synthèse des 2 jours
Conclusion, bilans individuels et collectifs	

Marie-Aude LEBER – Aroma'O, consultante formatrice, <https://www.aroma-o.fr/>

J'ai passé les 25 premières années de ma vie professionnelle dans le transport routier international, d'abord en tant que responsable d'exploitation, puis comme directrice d'agence où le bien-être au travail, l'écoute et l'engagement ont toujours été mes moteurs.

Dans un contexte de plus en plus éloigné de mes valeurs, la perte de sens m'a poussée à me reconverter dans l'accompagnement et le coaching.

Aromatologue depuis 2019, praticienne en relation d'aide et praticienne en EFT clinique depuis 2021, formatrice pour Savoir et Être Conseils depuis septembre 2022, j'accompagne désormais les particuliers et les entreprises dans la prévention et la gestion du stress et des émotions.

Foncièrement humaine et bienveillante, j'accompagne mes coachés de manière globale corps-cœur-esprit avec une vision dynamique et positive pour leur redonner confiance et autonomie.

Formations : D.E.S.S. en Techniques d'Exportation (I.A.E. Poitiers 1994), Formation Pédagogique de Maître d'Apprentissage-Tuteurs (Pôle CCI formation Strasbourg 2007), Aromathérapie Intensive (Ecole Plantasanté Obernai 2017 – 2019), Praticienne en relation d'aide (Sophrolia 2020-2021), Praticienne en Psychologie énergétique EFT niveau 1, 2, et 3 (IFPEC 2021) – Formation à la CNV Communication non violente (En Développement 2023) – Formation à la CNV module 1,2 et 3 (Association AFFCNV – juillet 2024).

