



Gestion du stress et des émotions :

Se préparer mentalement pour agir avec sérénité et renforcer la performance collective

Formateur
Gilles POIRIEZ

Durée de la formation :
14 heures ; 2 journées

Date session :

19 et 20 octobre 2026

Lieu de la formation :

Institut de l'Assomption à Colmar (68)

Nombre de stagiaires :

De 5 à 20

Public cible :

Personnels éducatifs, responsables d'équipes, cadres

1. Accroche :

Face à la charge mentale et aux imprévus quotidiens, le stress peut compromettre la qualité des relations et l'efficacité de l'équipe. Cette formation utilise des outils de préparation mentale éprouvés pour transformer la pression en levier de performance collective. Vous repartirez avec une méthode concrète pour gérer vos émotions et apaiser le climat de travail.

2. Prérequis pédagogiques :

Prérequis pédagogique : Aucun

Soumis à candidature : Non

Prérequis réglementaires : Non

Formation certifiante : Non

3. Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Connaître les mécanismes du stress et leurs impacts sur les comportements ;
- Identifier leurs propres facteurs de pression et leurs ressources personnelles ;
- Appliquer des techniques de régulation émotionnelle ;
- Utiliser un discours interne positif pour renforcer la confiance en soi et l'affirmation ;
- Mettre en place un plan individuel pour améliorer la dynamique dans son quotidien de travail.

4. Contenu pédagogique :

Les concepts qui seront approfondis :

- Comprendre le stress : physiologie du stress, distinction entre stress utile et stress limitant.
- Maîtriser ses émotions : techniques de respiration, relaxation musculaire, gestion des pensées parasites.
- Développer la confiance : travail sur l'estime de soi, le syndrome de l'imposteur et l'affirmation de soi.
- Optimiser la performance : fixation d'objectifs clairs, création de routines, gestion de la concentration.
- Agir en équipe : communication bienveillante, transformation du conflit en opportunité, cohésion collective.

5. Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Remise de supports : livret pédagogique, grilles d'auto-évaluation et "Boîte à outils".

Modalités d'animation : pédagogie active favorisant l'implication des participants alternant apports théoriques ciblés, autodiagnostic, mises en situation, jeux de rôle, travaux en sous-groupes, analyses de pratiques, co-construction d'outils et échanges d'expériences.

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'intervenant.

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

Au démarrage de la formation, l'intervenant 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. L'intervenant valide les acquis en fin de formation.

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 Construire des fondations solides

MATIN

Les leviers de l'engagement : de l'ambition au plan d'actions

- Module 1 : La motivation - comprendre ses leviers internes et externes
- Module 2 : Fixation d'objectifs - transformer une ambition en plan d'action concret
- Atelier : "Mon moteur personnel" et "Vision à 3 ans".

APRES MIDI

Une feuille de route personnelle pour des résultats durables

- Module 3 : Confiance en soi et affirmation - distinguer estime de soi et confiance
- Module 4 : Les routines de performance - créer des automatismes positifs
- Atelier : "Mon carnet de légitimité" et "Ma routine de préparation".

Consigne entre J1 et J2 : démarrer son journal des interférences mentales

- Observer les situations de doute, de stress ou de perte de concentration
- Identifier les pensées, émotions et comportements associés

JOUR 2

Des pensées parasites au tunnel de concentration

MATIN

Piloter son mental dans les situations exigeantes

- Module 5 : Le discours interne - identifier et transformer les croyances limitantes
- Module 6 : L'imagerie mentale - visualiser la réussite avec des « pensées parades »
- Atelier : "Transformer ses pensées parasites" et « visualisation guidée ».

APRES MIDI

Préserver sa disponibilité

- Module 7 : La concentration - gérer les distractions et rester dans le présent
- Module 8 : Gestion du stress – pratiques de techniques de régulation physiologiques
- Atelier collectif : "Ma boîte à outils" (sélection des 3 outils prioritaires).

Clôture : Élaboration du plan d'action individuel et engagement de progression.

Conclusion, bilans individuels et collectifs

9. Le formateur :

Gilles Poiriez

Chef d'établissement depuis 17 ans et préparateur mental certifié.
Ancien sportif de haut niveau en triathlon, il combine son expérience du terrain éducatif et son expertise en psychologie du sport pour accompagner les équipes.
Il intervient auprès d'enseignants, de managers, de cadres, d'élèves, de sportifs de hauts niveaux, pour les aider à mobiliser leurs ressources dans des environnements où les enjeux humains, émotionnels et relationnels sont importants.
Sa pédagogie privilégie l'expérience vécue et la construction d'outils concrets et transférables pour une préparation mentale adaptée aux besoins de chacun-e.



« Mon ambition est surtout de vous faire vivre des expériences, vous permettre de mieux vous connaître et vous aider à construire votre propre boîte à outils mentale pour aborder votre métier avec davantage de confiance, d'efficacité et de sérénité. Bienvenue dans cette aventure. » Gilles Poiriez

