

TRANSFORMER LE STRESS EN ÉNERGIE

L'escape game qui vous libère du stress

Plongez dans une expérience immersive où le jeu devient un outil de prise de conscience et d'apprentissage. Grâce à un escape game thématique, les participants expérimentent les mécanismes du stress en situation réelle, puis en analysent collectivement les réactions. Apports théoriques, exercices pratiques et élaboration d'un plan d'action personnel permettent ensuite d'acquérir des stratégies efficaces pour mieux gérer la pression, prévenir l'épuisement et renforcer son bien-être au travail.

PUBLIC CONCERNÉ :

Salariés, managers, indépendants confrontés aux situations de stress professionnel

PRÉREQUIS : Aucun

DURÉE : 7h (1 journée)

MODALITÉS : En présentiel ou à distance (en visioconférence)

PRIX :

- inter entreprise : 850 euros par personne
- intra entreprise : devis sur demande

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

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

- Identifier les sources de stress dans leur environnement professionnel.
- Reconnaître les signes physiques, émotionnels et cognitifs liés au stress.
- Expérimenter des stratégies collectives de gestion du stress à travers la coopération et la résolution de problèmes.
- Développer des techniques individuelles de régulation (respiration, priorisation, communication assertive).
- Élaborer un plan d'action personnel pour prévenir et gérer les situations de stress au quotidien.

PROGRAMME ET DÉROULÉ DÉTAILLÉ :

Matinée (3h30)

1. Accueil et cadrage – 30 min

Objectifs : Créer un climat de confiance, présenter le cadre, introduire la thématique.

- Présentation du formateur et des participants (brise-glace ludique : chacun partage son « super-pouvoir anti-stress »).
- Présentation des objectifs pédagogiques et du déroulé de la journée.
- Rappel des règles de fonctionnement (respect, écoute).
- Méthodes : pédagogie participative, icebreaker.

2. Escape game – Mission Stress – 2h30

Objectifs : Plonger les participants dans une situation de stress simulé pour observer les comportements et réactions.

Les participants sont « enfermés » dans une salle virtuelle et doivent résoudre une série d'énigmes mobilisant logique, coopération, communication et gestion du temps pour désamorcer une « crise ».

3. Débrief collectif de l'escape game – 1h

Objectifs : Favoriser la prise de conscience des réactions individuelles et collectives face au stress.

Activités :

- Restitution en groupe : chaque apprenant exprime son ressenti (qu'est-ce qui a généré du stress ? comment l'ont-ils géré ?).
- Analyse guidée par le formateur :
 - Signes observés (pression, émotions, tensions, solidarité, communication).
 - Facteurs aggravants et facteurs protecteurs.
 - Mise en lien avec le quotidien professionnel des participants.

Après-midi (3h30)

4. Apports théoriques et exercices pratiques – 1h30

Objectifs : Comprendre le mécanisme du stress et découvrir des outils concrets de régulation.

- Définition du stress
- Les 3 phases du stress (alarme – résistance – épuisement).
- Les 3 niveaux de symptômes (physiques, émotionnels, cognitifs/comportementaux).
- Les stratégies d'adaptation

5. Atelier "Boîte à outils anti-stress" – 1h30

Objectifs : Intégrer les apprentissages dans son quotidien professionnel et repartir avec des solutions concrètes.

- Réalisation d'une « check-list stress » : repérer ses déclencheurs et signaux d'alerte.
- Construction d'une boîte à outils personnalisée avec :
 - une technique express de régulation à tester dès demain,
 - une action préventive à planifier dans les 15 jours,
 - un allié ou ressource à mobiliser en cas de surcharge.

6. Clôture ludique et évaluation – 30 min

Objectifs : Vérifier les acquis, ancrer les engagements et recueillir le ressenti des participants.

- Quiz de consolidation façon “battle game” sur les notions-clés vues en formation.
- Tour de table final : chacun partage son « joker anti-stress » (l’outil qu’il s’engage à utiliser).
- Évaluation à chaud via questionnaire et échanges libres.

MÉTHODES ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

- Escape game thématique : immersion dans une mission où le stress est simulé (pression temporelle, énigmes, coopération obligatoire).
- Débrief collectif : analyse des comportements observés et mise en lien avec la réalité professionnelle.
- Apports théoriques ciblés : modèles du stress, mécanismes de coping, bonnes pratiques organisationnelles.
- Exercices pratiques : respiration, ancrage, reformulation.
- Support de formation en format PDF.

MODALITÉS D’ÉVALUATION :

- En continu : observation des comportements dans l’escape game, feedback lors du débrief.
- En fin de journée : quiz et questionnaire d’évaluation à chaud apprenant et entreprise
- Post-formation : questionnaire d’évaluation à froid envoyé à 60 jours.

ACCESSIBILITÉ :

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Des adaptations peuvent être mises en place pour répondre à vos besoins

spécifiques. Pour toute demande, veuillez contacter notre référente handicap :
Floriane DEBORD – 06 29 38 73 85.