

Soft Skills

w2f
formation

A black and white photograph of a woman with long, wavy hair, wearing a striped shirt. She is sitting at a desk, looking down with a distressed expression, her hand pressed against her forehead. In the foreground, a laptop and an open notebook are visible on the desk.

Transformer le stress en énergie

www.w2f-formation.com

hello@w2f-formation.com

06 71 51 71 94

Transformer le stress en énergie



En présentiel : devis sur demande



À distance : en visioconférence
Prochaines dates : **19/05 et 15/09**
500 euros /personne (*)



7h (une journée)



Salariés,
managers,
indépendants confrontés
aux situations de stress
professionnel

SCÉNARIO DU JEU :

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.

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**

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

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

1. Escape game – Mission Stress

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. Apports théoriques et exercices pratiques

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

2. Débrief collectif de l'escape game

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

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.

4. Atelier "Boîte à outils anti-stress"

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.





www.w2f-formation.com

hello@w2f-formation.com

06 71 51 71 94