

## Gestion du stress et des émotions

# Réguler ses émotions pour réguler son énergie

Cette formation aide à comprendre **le lien intime entre émotions et niveaux d'énergie**, et à déployer des routines simples pour **rester performant et serein au quotidien**. S'appuyant sur les travaux en psychologie positive et en gestion du stress, elle fournit des clés pratiques pour **transformer la charge émotionnelle en moteur de motivation**.



**Public cible** : toutes personnes exposées à la pression opérationnelle, devant maintenir leur concentration ou enchaîner décisions urgentes et arbitrages complexes



### Durée et modalités

1 jour (7h) – Présentiel ou distanciel synchrone, avec ressources asynchrones (vidéos, etc.)

## OBJECTIFS

- **Comprendre** le continuum émotion-énergie et comment il influe sur vigilance nos choix.
- **Identifier** ses signaux de surcharge émotionnelle et d'épuisement.
- **Appliquer** des routines quotidiennes de régulation.
- **Intégrer** des *check-ins* personnels et collectifs pour maintenir une énergie de groupe positive.
- **Construire** un plan d'activation énergétique personnalisé.

## DÉROULÉ

**Introduction et bilan personnel** – Repérer ses principaux « voleurs d'énergie ». Partages d'expériences de journées « haute » vs. « basse énergie ».

**Fondements théoriques** – Liens neuroscientifiques entre émotion, système nerveux autonome et vigilance. Implications en contexte industriel (astreintes, pics d'activité).

**Techniques de régulation individuelle** – Atelier respiration, cohérence cardiaque et pleine conscience guidée. Simulation : gérer une alerte urgente sans basculer en « pilotage automatique émotionnel ».

**Rituels énergétiques collectifs** – Mise en place d'un « check-in » d'équipe : question ouverte sur l'état émotion-énergétique. Cas pratique : préparer un kick-off projet en intégrant 5 minutes de régulation collective.

**Plan d'action personnalisé** – Construction de son « tableau de bord » énergétique. Engagement individuel : rédaction d'un mini-contrat personnel.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES



Alternance  
Théorie/Pratique



Micro-learning  
(capsules vidéos)



Feedback individuel



Ateliers collaboratifs

## LIVRABLES



Fiches pratiques et mises en application



Grille d'analyse émotionnelle



Engagement et plan d'action personnel



« En une journée, j'ai appris à **repérer mes creux d'énergie et à les combler immédiatement** : je suis beaucoup plus concentrée, même en période de rush. Ce sont des techniques auxquelles on ne pense jamais, qui peuvent même passer pour des « gadgets » de prime abord, **mais qui sont en réalité terriblement efficaces.** »