



Conférence – Reprendre le Contrôle : Gérer le Stress et la Pression au Quotidien

Canaliser ses émotions, retrouver son équilibre et performer durablement

Objectif de la conférence

Permettre aux participants de comprendre les mécanismes du stress, d'identifier leurs déclencheurs et d'adopter des stratégies concrètes pour réguler leurs émotions et leur charge mentale. Cette conférence aide chacun à transformer la pression en moteur de performance, à restaurer sa sérénité intérieure et à renforcer sa résilience face aux imprévus et aux exigences du quotidien.

Public visé

- Tous les publics professionnels : salariés, managers, cadres, dirigeants
- Secteurs soumis à une forte pression (commercial, santé, éducation, industrie, sport, etc.)
- Entreprises souhaitant développer une culture de prévention et de bien-être au travail

Durée

1 journée (7h) – Format : conférence interactive + exercices pratiques + ateliers de régulation mentale.

Contenu de la conférence

- 1. Comprendre le stress : ami ou ennemi ?



Définition et mécanismes physiologiques du stress. Les différents types de stress : aigu, chronique, post-traumatique. Identifier les signaux d'alerte avant le débordement.

- 2. Identifier ses déclencheurs personnels

Décryptage des situations et pensées stressantes. Influence de la perception, du perfectionnisme et du besoin de contrôle. Auto-évaluation : quels sont vos schémas de réaction ?

- 3. Les clés de la régulation émotionnelle

Techniques de respiration et d'ancrage mental. Se recentrer rapidement dans une situation tendue. Outils simples pour calmer l'esprit et retrouver de la clarté.

- 4. Transformer la pression en énergie constructive

Reprogrammer ses pensées avec la PNL. Revoir ses priorités et reprendre le contrôle de son temps. Faire du stress un levier de performance plutôt qu'un frein.

- 5. Atelier pratique – Retrouver le calme intérieur

Exercices de visualisation, respiration et auto-ancrage. Simulation de gestion du stress (réunion tendue, délai court, imprévu). Construction d'un plan personnel anti-stress (outils + rituels quotidiens).

- 6. Clôture – Vers un mental plus calme et résilient

Comment cultiver un mental stable et confiant. Développer des habitudes de récupération et d'équilibre. Mettre en place une hygiène mentale durable au travail.



Méthodologie

Alternance entre apports pratiques, introspection et exercices corporels. Outils issus du coaching mental, de la PNL, de la respiration consciente et de la psychologie positive. Approche bienveillante, dynamique et adaptée à tous les publics.

Livrables

- Support de conférence + fiche outils “Gestion du stress et de la pression”
- Guide pratique “Reprendre le contrôle au quotidien”
- Fiche d’auto-évaluation du stress et du niveau d’énergie
- Attestation de participation

Objectifs

- ✓ Identifier les sources de stress et leurs impacts sur la performance
- ✓ Acquérir des outils concrets pour réguler le stress et les émotions
- ✓ Développer un mental calme, lucide et concentré
- ✓ Promouvoir une culture du bien-être et de la résilience dans l’entreprise

TARIF : à partir de 2500 euros

Contactez-nous pour organiser cette conférence dans votre structure

Contact : Mentalité de Guerrier – Coaching & Accompagnement professionnel



 contact@mentalitedeguerrier.com | 

www.mentalitedeguerrier.com

Tel : 06 80 42 99 79