



GESTION DU STRESS

Développer des ressources concrètes pour retrouver
calme et sérénité au travail

POURQUOI PROPOSER CET ATELIER DANS VOTRE ENTREPRISE ?

Dans un contexte professionnel riche en défis, de nombreux collaborateurs font face à des tensions quotidiennes et rencontrent des difficultés à :

- faire face à la pression et à la charge mentale
- désamorcer les états d'hypervigilance ou de surcharge émotionnelle
- identifier ce qui génère leur stress (attentes disproportionnées, pression auto-imposée)
- maintenir un équilibre et préserver leur énergie au travail

Cet atelier propose un espace sécurisant et progressif pour permettre à chacun de comprendre les réponses de son corps, de relâcher les tensions et d'intégrer une nouvelle gestion de son système nerveux.



OBJECTIFS

- **Reconnaître et identifier** le stress en soi.
- **Comprendre le fonctionnement** de l'hypervigilance et du système nerveux.
- **Apprendre à reconnaître** les premiers signes de stress chez soi.
- **Apprendre des outils de régulation** efficaces instantanément.
- **Comprendre ce qui se cache** derrière la pression et l'anxiété chez soi (attentes, croyances, exigences).
- Savoir y répondre tout de suite pour ne pas laisser le stress s'installer.



UNE APPROCHE PEDAGOGIQUE SUR MESURE

Cet atelier repose sur une approche vivante, expérientielle et individualisée :

- Adaptation au rythme de chaque participant
- Prise en compte des besoins et des facteurs de stress de chacun
- Alternance entre apports théoriques, apports physiologiques, pratiques guidées, auto-observation et échanges
- Travail corporel, respiratoire et introspectif
- Cadre bienveillant favorisant le partage et l'intégration des outils

Les participants ne s'adaptent pas à une méthode, c'est l'accompagnement qui s'ajuste à chacun pour favoriser une régulation réelle et durable.



PROGRAMME JOUR 1

Comprendre les mécanismes et décoder son stress

Matin : Le stress et le système nerveux

- Le stress, c'est quoi ? Définitions et rôles
- Comprendre le fonctionnement de l'hypervigilance et du système nerveux
- Auto-évaluation : reconnaître et identifier le stress en soi
- Exercices de reconnexion corporelle et de respiration d'ancrage

Après-midi : Décoder ses déclencheurs et son anxiété

- Comprendre d'où vient l'anxiété (attentes qu'on s'impose, pression inutile, perfectionnisme)
- Identifier les situations spécifiques qui créent du stress chez soi
- Échanges collectifs et prises de conscience guidées
- Expérimentation d'outils de régulation



PROGRAMME JOUR 2

Expérimenter et intégrer les outils de régulation

Matin : Repérer les premiers signaux et agir

- Apprendre à reconnaître les tout premiers signes de stress chez soi
- Savoir comment y répondre avant le point de saturation
- Pratique et appropriation des outils de régulation
- Ajustements personnalisés selon la sensibilité de chacun

Après-midi : Ancrer de nouvelles routines au quotidien

- Mises en situation pratiques et intégration au poste de travail
- Construction de sa trousse à outils personnalisée d'urgence et de fond
- Évaluation de la progression et des acquis
- Bilan et plan d'action individuel pour pérenniser la sérénité



BÉNÉFICES POUR LES PARTICIPANTS

À l'issue de ces deux jours, les participants :

- comprennent la physiologie de leur stress et de leur système nerveux
- repèrent immédiatement leurs signaux d'alerte et leurs déclencheurs
- disposent d'outils simples et efficaces pour réguler le stress instantanément
- mettent à jour les attentes et pressions inutiles qu'ils s'imposent
- retrouvent du calme, de la clarté mentale et de la sérénité au travail



PUBLIC CONCERNÉ

Cet atelier s'adresse aux :

- collaborateurs exposés à la pression ou au surmenage
- personnes souhaitant mieux comprendre leurs émotions et leur anxiété
- professionnels désireux d'acquérir des techniques concrètes de régulation
- personnes souhaitant retrouver de la sérénité dans son quotidien professionnel



MODALITÉS

Format : atelier en présentiel

Durée : 2 jours consécutifs

Groupe : 6 à 8 participants

Lieu : au sein de l'entreprise

La durée et le format de l'atelier peuvent être adaptés aux besoins et aux contraintes de votre entreprise





INTERVENANTE

Émilie Roy

Spécialisée dans la **gestion du stress, l'aisance à l'oral et l'utilisation de la musicothérapie en milieu professionnel**, j'accompagne les personnes à mieux comprendre leurs réactions face au stress et à développer des ressources concrètes pour retrouver davantage de calme, de recul et de sérénité au quotidien.

Mon approche est **concrète, expérientielle et individualisée**. Elle associe compréhension des mécanismes du stress, travail corporel, expérimentation et outils de régulation.

L'objectif : permettre à chacun de mieux identifier ses signaux de stress, de comprendre ce qui alimente son état de tension et de développer les ressources qui lui permettent d'y répondre de manière plus adaptée.



CONTACT

Émilie Roy

Tel : 06 08 95 65 55

@ : emilie@musiquemilie.fr

Site internet : www.musiquemilie.fr





OFFREZ À VOS ÉQUIPES DES OUTILS CONCRETS POUR
MIEUX GÉRER LEUR STRESS ET PRÉSERVER LEUR
ÉQUILIBRE AU TRAVAIL.