



SYLVIE BOUTHENET

La Boîte à Mieux

PROGRAMME DE FORMATION

Mieux gérer le stress et les imprévus en équipe

Performance collective • Cohésion d'équipe • Prévention des RPS

Formation professionnelle continue — art. L.6353-1 du Code du travail

IDENTIFICATION DE L'ACTION DE FORMATION

Intitulé	Mieux gérer le stress et les imprévus en équipe
Organisme	SYLVIE BOUTHENET EIRL LA BOITE A MIEUX
N° DA	27710283871
SIRET	51112174100025
Certification	Qualiopi — Actions de Formation (renouvelé nov. 2024)
Formatrice	Sylvie BOUTHENET — 20 ans d'expérience commerciale et gestion d'équipe — FPA — Praticienne certifiée Théorie Polyvagale — Diplômée École de Gestion et de Commerce
Catégorie	Action de formation — art. L.6313-1 du Code du travail
Domaine / Formacode	Développement des compétences relationnelles — Formacode 15054 — NSF 413
Contact	moncoach@sylviebouthenet.com — 06 62 30 38 80

CARACTÉRISTIQUES DE L'ACTION

Public concerné

- Toute équipe en entreprise (TPE, PME, commerces, services, industrie) exposée à des situations de stress professionnel et d'imprévus
- Dirigeants et responsables d'équipe souhaitant renforcer la performance collective et réduire l'impact des RPS
- Personnels exposés à des pics d'activité, des délais contraints ou des situations de tension récurrentes
- Option sectorielle : équipes de restauration, traiteur, hôtellerie (programme adapté sur demande)
- Accessibilité : formation ouverte aux personnes en situation de handicap — nous contacter pour adapter les modalités

Prérequis

- Comprendre et s'exprimer en français
- Être en activité professionnelle au sein d'une équipe

- Entretien préalable avec le commanditaire pour validation des prérequis et adaptation du programme

Organisation

Format	Formation collective — 6 à 12 participants
Durée totale	14 heures — 4 demi-journées de 3h30
Répartition	4 sessions espacées sur 4 semaines (rythme adapté aux contraintes de l'entreprise)
Horaires	9h00–12h30 ou 14h00–17h30
Lieu	En présentiel dans les locaux de l'entreprise ou dans des locaux adaptés
Travail intersession	Observations et expérimentations terrain entre les sessions
Tarif	Sur devis selon effectif et modalités
Délai d'accès	Minimum 14 jours avant le début de la formation

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

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

- Identifier leurs signaux de stress et maintenir leur capacité opérationnelle en situation de tension
- Utiliser les ressources complémentaires de l'équipe pour gérer collectivement les imprévus sans désorganiser l'activité
- Mettre en œuvre des techniques de régulation rapides et applicables en contexte professionnel
- Appliquer des rituels d'équipe co-construits pour réduire l'impact des pics d'activité sur la performance collective
- Renforcer la cohésion et la coopération pour améliorer la performance et réduire l'absentéisme lié au stress

POURQUOI CETTE FORMATION ?

- Répond directement aux enjeux de prévention des risques psychosociaux (RPS) en milieu professionnel
- Approche ancrée dans la performance collective : chaque outil vise un résultat mesurable sur le fonctionnement de l'équipe
- Valorise la diversité de l'équipe (profils, expériences, tempéraments) comme levier de performance et non comme source de friction
- Renforce la cohésion d'équipe par la compréhension mutuelle des réactions sous stress
- Grilles de lecture issues des neurosciences (théorie polyvagale) : simples, concrètes, sans jargon
- Résultats applicables dès le retour sur le terrain

PROGRAMME DÉTAILLÉ ET SÉQUENCÉ

Session 1 — Qui sommes-nous face au stress ? | 3h30

Objectifs :

- Cartographier les réactions individuelles et collectives face aux imprévus
- S'approprier une grille de lecture simple du fonctionnement nerveux en situation de stress
- Identifier les complémentarités naturelles de l'équipe comme ressources opérationnelles

Contenus :

- Partage structuré des expériences de stress professionnel
- Cartographie vivante des réactions individuelles face au stress
- Grille de lecture système nerveux : les 3 modes automatiques (sécurité, alerte, extinction)
- Identification des signaux d'alarme personnels et collectifs
- Émergence des forces et complémentarités de l'équipe

Modalités pédagogiques : Ateliers en mouvement, cartographie spatiale, échanges en binômes et collectifs, apport théorique bref (théorie polyvagale vulgarisée), auto-observation guidée.

Session 2 — Comment je fonctionne vraiment ? | 3h30

Objectifs :

- Approfondir la connaissance de son propre fonctionnement sous stress pour rester opérationnel
- Expérimenter des techniques de régulation rapides et adaptées au contexte professionnel
- Développer la lecture mutuelle des signaux de tension dans l'équipe

Contenus :

- Retour d'observation sur la période intersession
- Identification précise des signaux d'alerte personnels et collectifs
- Expérimentation de techniques de régulation : respiration, ancrage, mouvement, corégulation
- Appropriation d'une ou plusieurs techniques applicables immédiatement en situation de travail

Modalités pédagogiques : Retour d'expérience guidé, travail individuel et collectif, expérimentation pratique, engagement pour mise en pratique terrain.

Session 3 — Comment on s'aide vraiment ? | 3h30

Objectifs :

- Transformer les différences de profils en ressources collectives opérationnelles
- Co-construire des protocoles d'entraide applicables dans l'activité quotidienne
- Expérimenter la corégulation comme levier de performance collective

Contenus :

- Retour sur les expérimentations terrain des techniques de régulation
- Mise en situation professionnelle : gestion collective d'un imprévu majeur
- Exploration des complémentarités : comment chaque profil peut soutenir les autres
- Co-construction de rituels d'équipe concrets et applicables

Modalités pédagogiques : *Retour d'expérience, mises en situation professionnelles en sous-groupes, restitution collective, co-construction guidée.*

Session 4 — On ancre, on ajuste, on continue | 3h30**Objectifs :**

- Consolider les apprentissages dans des outils d'équipe pérennes
- Formaliser les rituels co-construits pour les ancrer dans le fonctionnement réel
- S'engager individuellement et collectivement sur des indicateurs mesurables

Contenus :

- Analyse collective des expérimentations : ce qui fonctionne, ce qui coince
- Co-création du guide d'équipe autour de 4 axes : signaux, ressources, rituels, engagements
- Formalisation visuelle des outils collectifs (support affichable dans les locaux)
- Engagement individuel et collectif avec indicateurs de suivi
- Présentation du dispositif de suivi à 3 mois

Modalités pédagogiques : *Récit et analyse collective, co-création d'outil visuel, engagement individuel et collectif, évaluation qualitative des acquis.*

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Pédagogie active et collaborative : 70% d'échanges, réflexions et mises en pratique collectives
- Ateliers en mouvement et cartographies spatiales adaptés au contexte professionnel
- Mises en situation professionnelles ancrées dans la réalité de l'équipe
- Grilles de lecture issues des neurosciences (théorie polyvagale) : simples et opérationnelles
- Espace de parole structuré et cadre bienveillant non jugeant
- Outils : paperboard, grandes feuilles, post-it, facilitation graphique

Supports remis

- Livret pédagogique individuel minimaliste
- Guide d'équipe co-créé (photographié et envoyé à l'équipe)
- Fiche mémo des techniques de régulation applicables immédiatement

MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

Suivi de l'exécution

- Feuilles d'émargement signées par demi-journée
- Attestation de présence et de fin de formation

Évaluation des acquis

- Évaluation initiale : questionnaire de positionnement et auto-évaluation des compétences relationnelles
- Évaluations continues : observations guidées entre les sessions, retours d'expérimentation terrain, participation aux ateliers
- Évaluation finale : co-création du guide d'équipe, engagements collectifs avec indicateurs

Suivi post-formation

- Séance collective de suivi à 3 mois (1h en visio)
- Point sur les rituels installés et ajustements nécessaires
- Mesure de l'impact sur la cohésion et la gestion collective du stress

INDICATEURS DE RÉSULTATS

Données globales de l'organisme de formation - actualisées septembre 2026

Nombre de stagiaires formés	93 depuis janvier 2020
Taux de satisfaction global	100 %
Taux de retour des questionnaires	93 %
Taux d'abandon	0 %