

FRANÇOIS  
BOUVIER

Dans votre entreprise, le stress est présent ?  
**Profitez-en !**



[francoisbouvier.fr](http://francoisbouvier.fr)



[contact@francoisbouvier.fr](mailto:contact@francoisbouvier.fr)



06 87 82 39 66



## LA MÉTHODE EN QUELQUES MOTS...

La souffrance psychique au travail toucherait aujourd'hui environ 480 000 salariés en France. Les manifestations de cette souffrance peuvent prendre plusieurs formes (anxiété, dépression, burn-out, etc). Si nous ne faisons rien pour réduire le stress au sein des entreprises, celui-ci pourra coûter très cher ! **François Bouvier** propose une formation innovante permettant de gérer le stress des collaborateurs en s'appuyant sur leurs capacités. **Le stress ne devient alors plus un obstacle mais bien une source d'énergie** qui motive à travailler efficacement. Avec la formation « Stress control », vos salariés deviennent plus productifs et plus impliqués au quotidien dans leur travail.

## LES VALEURS AJOUTÉES DE LA FORMATION



### INNOVANTE

Nous utilisons le stress des salariés pour augmenter leurs capacités



### EFFICACE

Nous proposons des mises en situation réalistes pour une acquisition rapide, durable et concrète des outils



### PERSONNALISÉE

Notre formation s'adapte aux problématiques de chaque entreprise

## FORMATION STRESS CONTROL

Une formation certifiée datadock :  Datadock

### OBJECTIFS

- Diminuer la sensibilité des salariés aux sources de stress.
- Aider les collaborateurs à développer leurs capacités d'adaptation pour faire face au stress.
- Reprendre le contrôle dans les situations stressantes pour une meilleure performance en entreprise.
- Gagner en confiance et améliorer la cohésion et la communication au sein d'une équipe.



## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La formation comprend l'alternance entre apports théoriques, tests, évaluations, exercices pratiques et mises en situation filmées. Chaque participant reçoit un porte document complet avec des fiches outils, questionnaire, évaluation... En fin de formation, nous évaluons les acquis des stagiaires via des débriefing vidéo et un questionnaire.

### L'INTERVENANT

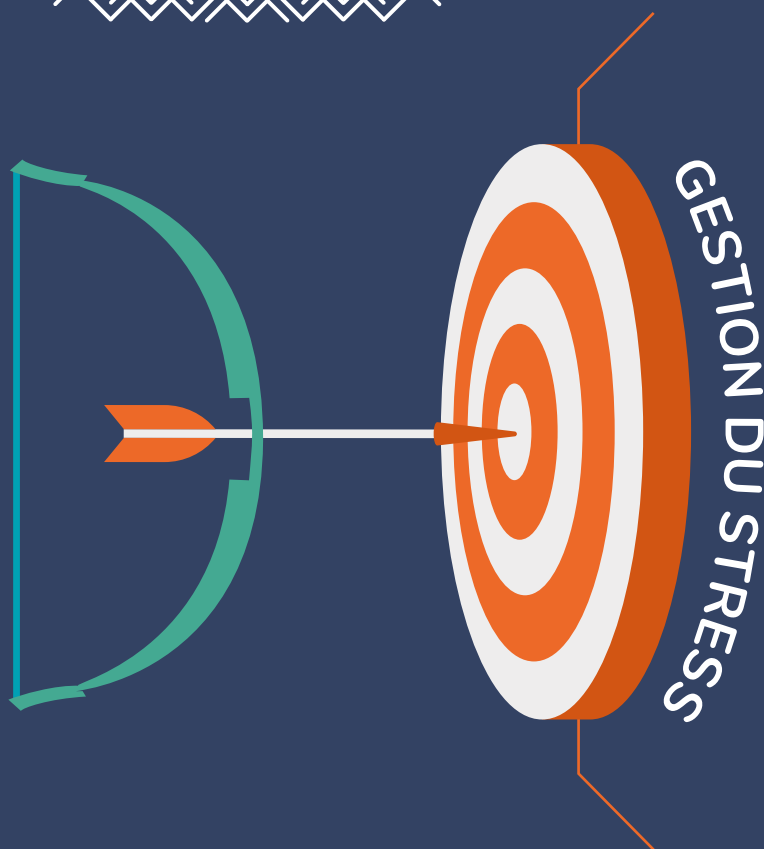
François Bouvier, coach professionnel certifié RNCP, formateur spécialisé en gestion du stress.

## MODALITÉS PRATIQUES

- **Effectif** : groupe maximum 12 personnes
- **Durée** : 1 jour (7h) à 2 jours (14h) au sein de votre entreprise
- **Prérequis** : aucun
- **Public concerné** : cadre, manager, chef de projet, agent de maîtrise et technicien, assistante et tout collaborateurs exposés au stress professionnel
- **Tarif** : sur devis



## LA MÉTHODE A.R.C



### A CCEPTER D'ÊTRE ALARMÉ

- Les mécanismes du stress
- Identifier sa phases de stress
- Reconnaître ses signaux physiques de stress
- Enclencher son focus positif

### RÉGULER SON STRESS

- La respiration
- Les pauses vitalités
- Les gestes et postures antistress
- Les outils de prise de recul
- Les techniques de perception volontaire

### C ONTRÔLER SON STRESSEUR

- Identifier son stressueur
- Déconstruire son stressueur
- Négocier son CINE pour contrôler son stressueur

# FRANÇOIS BOUVIER



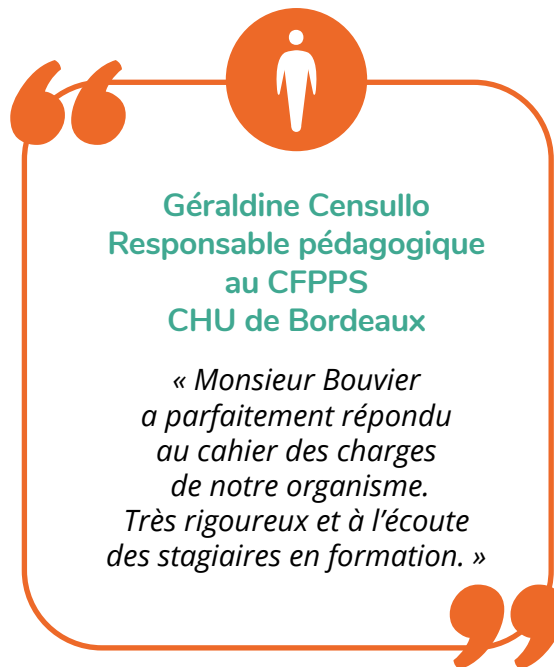
**Coach professionnel certifié  
et formateur spécialisé  
en gestion du stress**

Après 16 ans en tant qu'ingénieur chez DASSAULT AVIATION, j'ai créé une **méthode innovante** pour permettre aux salariés de gérer leurs réactions au stress de manière optimale.

Je propose aux entreprises des **formations personnalisées** pour répondre aux problématiques et situations de stress que vivent leurs salariés. Je leur transmets **des méthodes et des leviers d'actions efficaces**, non pas pour camoufler le stress, mais pour apprendre à s'en servir, au quotidien et dans les interactions avec les autres.



## TÉMOIGNAGES



### CONTACT



- francoisbouvier.fr
- contact@francoisbouvier.fr
- 06 87 82 39 66