Gérer son stress, ses émotions

Focus 3h : Comment mieux récupérer après une journée intense ?

0,5 jour (3h00) | 4,6/5 | DEVP-8953421FC | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Tarif : 435 € ht

Formations Soft Skills › Développement personnel › Gérer son stress, ses émotions

Document mis à jour le 13/11/2026

Objectifs de formation

- Identifier les facteurs qui empêchent une récupération efficace.
- Mettre en place des rituels favorisant la récupération physique et mentale.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Prérequis

Aucun.

Public concerné

Tout public.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

Comprendre les mécanismes de récupération

- Identifier les signes d'une récupération insuffisante.
- Comprendre l'impact de la charge mentale sur l'organisme.
- Repérer les habitudes qui entretiennent la fatigue.
- Identifier les leviers favorisant une meilleure récupération.

Mettre en place une récupération efficace grâce au modèle DRAMMA

- Découvrir les six besoins de récupération du modèle DRAMMA.
- Construire un rituel de fin de journée adapté à son activité.
- Identifier les activités réellement régénératrices.
- Élaborer son plan personnel de récupération.

Outil : Le modèle DRAMMA (Detachment, Relaxation, Autonomy, Mastery, Meaning, Affiliation)

Un modèle issu de la psychologie du travail qui identifie les six besoins essentiels permettant de récupérer durablement après une journée de travail et de préserver son équilibre.

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des exercices pratiques
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

Accessibilité de la formation

pagebreakavoidchecked="true";

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap : les détails de l'accueil des personnes sont consultables sur la page Accueil Handicap

Modalités et délais d'accès à la formation

pagebreakavoidchecked="true";

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.