



Catalogue de formations
la Pause
Gestion du stress &
Qualité de Vie au Travail



La Pause Yoga
Yoga et activités santé en entreprise



Des formations concrètes et vivantes pour mieux gérer le stress au travail

Nous proposons un catalogue de **6 formations courtes et ciblées**, conçues pour offrir à vos collaborateurs et collaboratrices des **outils simples, concrets et immédiatement applicables** afin d'améliorer leur gestion du stress au quotidien.

Chaque session se déroule en présentiel, dans un cadre favorisant l'écoute et l'échange. Pour garantir une expérience de qualité et une réelle interactivité, nous limitons les groupes à 12 participant·es maximum.

Les formations sont **évolutives et personnalisées** : chaque séance est unique, ajustée aux besoins et aux problématiques réelles du groupe et de leur quotidien professionnel. Les participant·es peuvent ainsi revenir plusieurs fois sur un même module, chaque expérience apportant un nouvel éclairage et des outils adaptés à leur progression.

Chaque séance est appuyée par une **partie théorique** basée sur des arguments scientifiques sourcés pour permettre aux participant.e.s de comprendre la logique des exercices et en créer eux-mêmes.

Nous proposons également une **formule "séminaire"** à travers laquelle nous présentons toutes les formations sur deux jours.

La mesure des acquis et la satisfaction des participant.e.s est **systematiquement évaluée, en trois temps** :

- **avant la formation** : questionnaire anonyme envoyé pour connaître les facteurs de stress des participant.e.s, leur manière vivre avec aujourd'hui et l'impact qu'il a sur leur quotidien professionnel et personnel
- **pendant la formation** : temps dédié à la rédaction d'exercices inspirés des outils étudiés pendant la séance pour l'ancrage de routines facilement déployables dans la vie quotidienne
- **après la formation** : questionnaire de suivi envoyé deux à quatre semaines plus tard, pour estimer l'impact de la séance sur une échelle comparative

L'intention des formations de la Pause

A travers l'apprentissage de pratiques corporelles simples, la maîtrise du souffle, des exercices de visualisation, de projection, de concentration et de relaxation, nos formations répondent à plusieurs sujets édictés par l'Agence Nationale pour l'amélioration des conditions de travail **dans le cadre de la QVCT**.

1) Santé et sécurité au travail :

- Prévention des troubles musculo-squelettiques
- **Régulation du stress chronique**, facteur de désengagement et d'absentéisme

2) Organisation du travail :

- Amélioration de la **concentration**, de la priorisation et des relations
- Soutien à la **prise de recul** dans un contexte exigeant

3) Dialogue social et engagement :

Des moments fédérateurs qui alimentent la **cohésion et la dynamique collective**

4) Culture d'entreprise

Intégration d'une **culture de soin, de connexion et d'équilibre** dans les pratiques professionnelles

Les participant·es constatent des **bénéfices concrets** dans leur quotidien professionnel, avec une meilleure gestion du stress et une plus grande sérénité au travail.



"C'est toujours surprenant, de la bonne manière. A chaque fois, je découvre quelque chose de nouveau. Le meilleur mot pour décrire mon sentiment en sortant est recentrant. Je me sens reconnectée à moi-même, moins stressée et je suis plus confiante sur la journée qui m'attend".

Nadiya Shvai, Senior Data Scientist chez Cyclope.ai

1 . Gérer le stress et prévenir l'épuisement professionnel

Objectif : Identifier les signaux de stress, apprendre à les réguler et renforcer sa résilience

Déroulé type (2 heures)

- **Axe de mise en situation :** Stress lié à la charge de travail
 - Deadlines trop courtes
 - Accumulation de tâches
 - Sollicitations multiples
 - Heures supplémentaires
- **Auto-évaluation du stress chez soi :** Temps d'échange autour de la connaissance des principaux facteurs déclencheurs du stress chez soi et de ses symptômes, récapitulatif sur les différents signaux au niveau corporel, mental, émotionnel des collaborateurs/trices
- **Développement de la théorie** sur les mécanismes physiologiques et psychologiques
- **Pratiques corporelles adaptées aux réponses**
 1. Exercices de respiration simples
 2. Mouvements restauratifs
 3. Méditation guidée pour relâcher la tension mentale
- **Atelier pratique** "Créer son rituel de gestion du stress" : comment individuellement ancrer des rituels simples dans sa journée de travail pour réduire son niveau de stress et améliorer sa résilience



2 . Respirer pour mieux se concentrer

Objectif : Utiliser la respiration pour apaiser le mental et stimuler la clarté cognitive

Déroulé type (1h30)

- **Axe de mise en situation :** Stress technologique et multitâche
 - Hyperconnexion (notifications, e-mails, visioconférences en chaîne)
 - Difficulté à déconnecter après le travail
 - Surinformation et surcharge cognitive
- **Introduction au lien respiration / système nerveux**
- Débloquer sa **respiration abdominale et thoracique**
- **Exercices de respiration adaptés à différentes situations**
 - booster le niveau d'énergie
 - se préparer au calme
 - réguler le système nerveux
- **Exercice de visualisation** d'un point de concentration

Atelier pratique

Créer une mini-routine respiratoire personnelle

Clôture par un partage



3 . Faire des pauses efficaces

Objectif : Intégrer des micro-pauses de régénération dans les journées chargées

Déroulé type (1h30)

Axe de mise en situation : Stress lié aux difficultés à lâcher prise

- Sentiment de “ne jamais décrocher”
- Difficulté à rester efficace sur les périodes chargées
- Fatigue sur les heures ouvrées

- Exercices de **respiration** et de **visualisation** simples
- Mouvements pour **stimuler le corps**
- Mouvements simples pour **travailler la pleine conscience**
- Pratique de pleine conscience autour de **gestes du quotidien** (boire, marcher, respirer)
- **Atelier pratique**
“Créer son rituel pour se régénérer au travail”

Clôture par un partage



4 . Sommeil et récupération mentale

Objectif : Améliorer la qualité du sommeil et les temps de récupération

Déroulé type (1h30)

- **Axe de mise en situation** : Stress lié à l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle
 - Difficulté à poser des limites ou à dire non
 - Gestion compliquée des contraintes familiales et professionnelles
 - Fatigue chronique, perte d'énergie

Audio fourni à écouter le soir pour s'endormir

- Présentation de la **théorie** qui lie stress et sommeil
- **Respirations** favorisant l'endormissement et **mouvements restauratifs**
- **Relaxation corporelle** guidée suivie d'une **visualisation** autour des bienfaits du rituel du coucher
- Conserver une **posture dynamique** sur sa chaise
- Création d'une **routine personnelle** de déconnexion

Clôture par un partage



5 . Afterwork ou la récupération après un évènement stressant

Objectif : Se libérer du stress après un événement et outiller les participant.e.s pour la décompression

Déroulé type (1h30)

- **Axe de mise en situation** : Stress relationnel
 - Difficultés à prendre la parole en public
 - Conflits non résolus ou communication difficile dans l'équipe
 - Points de blocages avec des clients
 - Peur de décevoir ou de "ne pas être à la hauteur" face au collectif
- Partage sur nos **tendances individuelles** pour mettre un événement derrière soi
- **Apprendre à "faire le bilan"** : rituel mental pour clore un événement, vers plus de calme, de prise de recul, et enfin passer à l'étape suivante
- Exercices de respiration pour **calmer les nerfs et revenir rapidement à un état émotionnel stable**
- **Routine "shake it off"** : création d'une routine de mouvements pour chasser le stress

Clôture par un partage



6. La chaise tue : prévenir les risques liés à la sédentarité

- **Objectif** : sensibiliser à l'importance d'une "vie en mouvements", guider les participant.e.s pour trouver ceux qui leur conviennent, et en ponctuer leur quotidien au travail

Déroulé type (1h30)

- **Axe de mise en situation** : Stress corporel
 - Développement de TMS
 - Difficultés à rester concentré.e toute la journée
 - Raideurs, maux de dos, d'épaules
 - Difficultés à bouger dans la vie de tous les jours
- **Théorie scientifique sur les effets du mouvement** comme levier de la santé physique et mentale, de la créativité et de la performance
- Comment garder une **posture dynamique** grâce au souffle
- Pratique de **mouvements facilement applicables au bureau et en open space**
- **Rendre ludique la pratique du mouvement** : apprendre à bouger au bureau en fonction de son corps, de ses inconforts et de ses habitudes

Clôture par un partage



Synthèse du catalogue

Formation	Objectif	Temps	Contenu-clé	Mise en situation privilégiée
1 . Gérer le stress et prévenir l'épuisement professionnel	Identifier les signaux du stress et apprendre à les réguler	2h	Auto-évaluation et échanges interactifs • Théorie sur les mécanismes du stress • Pratiques corporelles et respiratoires • Méditation guidée • Création d'un rituel personnel	Stress lié à la charge de travail
2 . Respirer pour mieux se concentrer	Utiliser la respiration pour réguler le système nerveux et favoriser la concentration	1h30	Théorie respiration / système nerveux • Exercices (énergie, calme, régulation) • Visualisation • Mini-routine respiratoire	Stress technologique et multitâche
3 . Faire des pauses efficaces	Intégrer des micro-pauses pour se ressourcer et maintenir son énergie	1h30	Respiration et visualisation simples • Mouvements de pleine conscience • Gestes du quotidien • Création d'un rituel de régénération	Stress lié aux difficultés à lâcher prise
4 . Sommeil et récupération mentale	Comprendre le lien entre stress et sommeil, et mettre en place des routines de récupération efficaces	1h30	Théorie stress / sommeil • Respiration et mouvements restauratifs • Relaxation guidée • Routine de déconnexion • Audio pour le soir	Stress lié à l'équilibre vie pro / vie perso
5 . Afterwork ou la récupération après un évènement stressant	Se libérer du stress après un événement et passer facilement à l'étape d'après	1h30	Partage collectif • Rituel mental "faire le bilan" • Respiration apaisante • Routine "Shake it off"	Stress relationnel
6 . La chaise tue : prévenir les risques liés à la sédentarité	Sensibiliser à l'importance d'une "vie en mouvements", guider les participants pour trouver ceux qui leur conviennent	1h30	Théorie scientifique sur les bénéfices du mouvement • Pratiques de micro-mouvements Approche ludique et adaptée à chaque corps	Stress corporel



**Merci beaucoup pour
votre attention !**



La Pause Yoga

Yoga et activités santé en entreprise