

# Fiche d'information et de réflexion sur les capsules de formation



Le stress fait partie de la vie, mais il est possible d'en reprendre le contrôle.

La formation « Autogestion du stress et de la santé mentale » (17841), offerte sur l'ENA, vous propose 6 capsules courtes et concrètes (35 minutes au total) pour :

- Mieux comprendre vos réactions face au stress ;
- Prévenir l'épuisement avant qu'il ne s'installe ;
- Préserver votre équilibre et votre bien-être au quotidien.

## Capsule 1

C'est OK de trouver ça difficile

### Durée : 2 min 57

Cette capsule encourage l'ouverture et la bienveillance. Elle nous rappelle que c'est normal de vivre des moments plus difficiles et qu'en parler aide à maintenir un bon climat d'équipe.

#### Réfléchissez à :

- Est-ce que je prends le temps de "prendre le pouls" de mon moral ?
- Qu'est-ce qui m'aide à m'ajuster quand ça va moins bien ?
- Comment je réagis face à la vulnérabilité des autres ?

## Capsule 2

Déjouer le stress efficacement

### Durée : 8 min 26

Apprenez à reconnaître vos signes de stress, à comprendre leurs déclencheurs et à utiliser des stratégies concrètes pour mieux y faire face.

#### Réfléchissez à :

- Quels sont mes signes de stress ?
- Qu'est-ce qui m'aide à me sentir plus en contrôle ?
- Quel petit geste pourrais-je mettre en place cette semaine pour mieux gérer mon stress ?

## Capsule 3

### Trucs pour déconnecter

#### Durée : 6 min 36

Cette capsule met en lumière l'importance de décrocher du travail et de limiter le temps d'écran pour préserver son équilibre.

#### Réfléchissez à :

- Est-ce facile pour moi de déconnecter après la journée ? Pourquoi ?
- Quelles sont mes stratégies pour décrocher ?
- Qu'est-ce qui m'aide à vraiment recharger mes batteries ?

## Capsule 4

### Augmenter l'efficacité de vos pauses

#### Durée : 4 min 51

Découvrez comment de vraies pauses peuvent améliorer votre énergie, votre récupération et votre performance.

#### Réfléchissez à :

- Qu'est-ce qui rend une pause vraiment ressourçante pour moi ? À quoi ressemblerait la "pause idéale" ?
- Qu'est-ce qui m'empêche parfois de prendre une vraie pause ?

## Capsule 5

### C'est OK de trouver ça difficile

#### Durée : 4 min 38

Apprenez à reconnaître les signes de déséquilibre et à adopter de bons réflexes pour vous préserver, même dans les périodes exigeantes.

#### Réfléchissez à :

- Quels sont mes signes de déséquilibre ?
- Comment je retrouve mon équilibre après une période difficile ?
- Que pourrions-nous ajuster collectivement pour préserver notre équilibre ?

## Capsule 6

### Déjouer le stress efficacement

#### Durée : 5 min 17

Cette capsule vous aide à reconnaître les signes de détresse et à offrir un soutien approprié, en orientant vers les bonnes ressources.

#### Réfléchissez à :

- Quels signes me permettent de reconnaître qu'un collègue ne va pas bien ?
- Comment j'aimerais être soutenu si je n'allais pas bien ?
- Est-ce que je connais les ressources disponibles (PAE, Capteurs, etc.) ?
- Y a-t-il un capteur dans mon équipe ?