

Stage Gestion du Stress pour Forces de l'Ordre

Durée : 3 jours (2 + 1 REX) | Public : 10 à 15 agents | Formateur : Franeck – Préparateur mental, Policier

Objectif global : Savoir reconnaître ses réactions au stress, les réguler rapidement, préparer ses missions mentalement et récupérer après.

Jour 1 – Comprendre & Expérimenter

- Compréhension de la physiologie du stress et ses impacts.
- Lien entre stress et performance.
- Sommeil, vigilance et récupération.
- Techniques de récupération rapide : micro-siestes, respiration, relâchement.
- Météo intérieure, lieu ressource, visualisation et ancrages.

Jour 2 – Automatiser & Appliquer

- Mises en situation réalistes et contraintes émotionnelles.
- Préparation mentale individuelle et collective (État de Confiance Optimal).
- Gestion de crise et retour au calme.
- Création du plan personnel opérationnel.

Jour 3 – Retour d'Expérience & Recalibrage

- Débrief collectif des expériences terrain.
- Feedback croisés et corrections d'application.
- Nouvelles mises en situation avec progression mesurable.
- Consolidation des rituels et protocole final.

Bénéfices attendus :

- Réduction du stress opérationnel et des erreurs en intervention.
- Amélioration de la lucidité, de la communication et de la prise de décision.
- Développement de la cohésion et de la confiance collective.
- Prévention de l'épuisement et amélioration de la récupération.

Tarifs : sur demande – Le stage peut être adapté et conçu sur mesure selon les besoins spécifiques de votre service ou unité.

■ majcherekfraneck@gmail.com

■ 06 79 13 93 70

■ www.franeckpreparationmentale.fr

■ Réserver un créneau (Calendly)