

FORMATIONS & ATELIERS EN ENTREPRISE

Gestion du stress • Régulation émotionnelle • Sommeil • QVCT
Accompagnements pour entreprises et CSE

Prévenir la surcharge mentale, renforcer les postures professionnelles et réguler les comportements automatiques au travail.

Interventions concrètes, non cliniques, directement applicables dans le quotidien des équipes.

Kristof Bruand

Formateur en gestion du stress et
régulation émotionnelle

Une expérience de l'accompagnement
professionnel depuis 2007



ENJEUX & APPROCHE

POURQUOI CES DISPOSITIFS ?

Dans les environnements exigeants, pression, fatigue mentale et automatismes relationnels peuvent altérer :

- la concentration
- la qualité des échanges
- la prise de décision
- l'efficacité collective

Ces interventions soutiennent une prévention active et développent des compétences durables utiles au travail réel.

APPROCHE

- Des apports simples sur le stress, la charge mentale et le fonctionnement émotionnel
- Des exercices guidés de respiration, de relâchement et de recentrage
- Des temps d'expérimentation issus de l'hypnose et de la PNL, accessibles et sécurisés
- Des outils concrets, immédiatement transférables au quotidien professionnel
- Des plans d'action individuels et collectifs

Le contenu est adapté au thème de l'atelier, au public et au contexte de l'entreprise, sans mise en difficulté ni exposition personnelle.

Cadre non médical et non clinique, inscrit dans une démarche QVCT.

LES DISPOSITIFS

1. GESTION DU STRESS ET SURCHARGE MENTALE AU TRAVAIL

Objectif - Réguler la pression et restaurer les capacités d'adaptation.

Bénéfices

- Moins de saturation mentale
- Meilleure régulation émotionnelle
- Efficacité plus stable

Formats - Atelier 1h • 1h30 • 2h • Intervention sur une journée

2. FATIGUE MENTALE ET RÉCUPÉRATION AU TRAVAIL

Objectif - Améliorer la récupération et prévenir l'usure cognitive.

Bénéfices

- Vigilance renforcée
- Fatigue réduite
- Attention plus disponible

Formats - Atelier 1h • 1h30 • 2h • Intervention sur une journée

3. CONFIANCE PROFESSIONNELLE ET COMMUNICATION AU TRAVAIL

Objectif - Stabiliser la posture relationnelle et émotionnelle.

Bénéfices

- Communication plus claire
- Relations plus fluides
- Réduction des tensions

Formats - Atelier 1h • 1h30 • 2h • Intervention sur une journée

TARIFS & FORMULES

ATELIERS & ACCOMPAGNEMENTS

Ateliers collectifs

Groupes de 8 à 10 participants

- 1h : **500 € TTC**
- 1h30 : **750 € TTC**
- 2h : **950 € TTC**

Accompagnements individuels

Sur la base du volontariat - cadre strictement confidentiel

- 1h : **150 € TTC**
- 1h30 : **220 € TTC**

Intervention sur une journée

Regroupement de plusieurs ateliers sur une même journée, pour un ou plusieurs groupes, sur une ou plusieurs thématiques, dans la limite de 7h.

- **2 700 € TTC**

CYCLES & PACKS

Dispositif	Contenu	Tarif
Cycle ateliers	3 ateliers de 1h30	2 100 € TTC
Pack QVCT	3 ateliers de 2h + 6 séances individuelles	3 200 € TTC
Pack renforcé	3 ateliers de 2h + 12 séances individuelles	4 300 € TTC

*Les séances individuelles constituent un crédit réparti selon les besoins des salariés.
Des séances complémentaires peuvent être mobilisées au tarif de référence.
Hors frais de déplacement. TVA non applicable, art. 293 B du CGI.*

MODALITÉS & CONTACT

PUBLIC CONCERNÉ

- Managers
- Collaborateurs
- Fonctions support
- Équipes opérationnelles
- Salariés en forte charge mentale
- Collectifs en évolution

MODALITÉS

- Présentiel ou visioconférence
- Formats adaptables
- Durées : 1 h, 1 h 30, 2 h ou une journée
- 8 à 10 participants
- Supports inclus
- Versions papier sur demande

Des accompagnements individuels peuvent compléter les ateliers, sur la base du volontariat, dans un cadre strictement confidentiel.

TRAVAILLONS ENSEMBLE

Chaque entreprise a ses priorités. Je vous propose un dispositif adapté à votre contexte et à vos objectifs.

Un premier échange permet de définir rapidement le format le plus pertinent.

PLANIFIER UN ÉCHANGE DE 15 MIN

DEMANDER UN DEVIS



Kristof Bruand

Formateur en gestion du stress et régulation émotionnelle

Intervenant en accompagnement humain et comportemental depuis 2007

06 27 41 42 76

contact@kristofbruand.com

kristofbruand.com