

La méthode simple pour gérer votre pression professionnelle

Le Kit de Survie Anti-Stress

Enfin une méthode accessible et rapide pour :

- **Maîtriser votre stress**
- **Réduire votre pression** professionnelle
- **Retrouver votre équilibre** au quotidien

Un programme complet de 7 semaines



16 LEÇONS
en vidéo en
format court



14 FICHES
pratiques
téléchargeables



7 QUIZ
de 10 questions
par module



**1 EMAIL PAR
SEMAINE**
et garder le focus

VOS AVANTAGES

- **Des ressources** externes
- **L'accès à vie** de la formation et 24/7
- **Programme encadré** et à votre rythme
- **Offre garantie** Satisfait ou Remboursé

POUR VOUS ET VOS COLLABORATEURS

Cette formation en ligne et en **totale autonomie** peut être déployée facilement auprès de vos collaborateurs leur offrant ainsi une source de réflexion.

**Un accès sécurisé et facile
pour tous vos collaborateurs !**



#RSE

#QualiteVieConditionsdeTravail

#RisquesPsychoSociaux

#PréventionStress



DÉCOUVREZ LE PROGRAMME

<https://www.offres.faustinecharles.com/kitdesurvie-can/>

✉ info@objectifcoaching.com



OBJECTIF COACHING
Formation • Coaching • Conseil

Faustine
CHARLES

La méthode simple pour gérer votre pression professionnelle

Pourquoi cette méthode fonctionne

- Chaque leçon de cette formation est une véritable invitation à la remise en question.
- Des outils et des exercices de réflexion qui vous poussent à interroger votre positionnement, votre relation au travail et votre manière de fonctionner.
- Parce qu'elle a été testée et approuvée par des entrepreneurs, des dirigeants et des managers comme vous.
- Pas besoin d'être un expert en développement personnel ni de consacrer des heures à des techniques compliquées.

Ce que vous allez gagner



TEMPS

Fini de perdre des heures à chercher des solutions inefficaces.



ENERGIE

Retrouver la motivation et la sérénité pour avancer sereinement.



MAITRISE

Redevenez le capitaine de votre navire, même dans les tempêtes.

Ce que vous allez découvrir

- **Une régulation du stress efficace** : Des outils concrets et faciles à appliquer, même dans les moments critiques.
- **Les secrets d'un mindset solide** : Apprenez à transformer la pression en un moteur pour avancer.
- **Des stratégies pour retrouver votre équilibre** : Que ce soit dans votre vie professionnelle ou personnelle, découvrez comment garder le cap.

Tarification 2025 du Programme



399 \$ (exonéré de taxes)

Le programme complet avec un accès illimité en ligne (prix par personne)



DÉCOUVREZ LE PROGRAMME

<https://www.offres.faustinecharles.com/kitdesurve-can/>

✉ info@objectifcoaching.com



OBJECTIF **COACHING**
Formation • Coaching • Conseil

Faustine
CHARLES

La méthode simple pour gérer votre pression professionnelle

Thème de la formation

Le Kit de Survie est une formation 100 % en ligne, conçue pour les entrepreneurs, dirigeants et managers qui souhaitent reprendre le contrôle face à la pression quotidienne.

Vous y découvrirez des outils simples, concrets et immédiatement applicables pour apaiser votre charge mentale, renforcer votre capacité d'adaptation et retrouver un leadership plus serein et aligné.

Ce parcours vous invite à développer une posture plus apaisée, à mieux gérer vos émotions et à installer une dynamique durable, dans laquelle vous êtes pleinement acteur de votre équilibre et de votre performance.

Objectifs Pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress professionnel et leurs impacts sur votre efficacité.
- Identifier vos propres déclencheurs de stress afin d'agir dessus de manière proactive.
- Acquérir des outils de gestion du stress simples et efficaces, à appliquer au quotidien.
- Renforcer votre capacité d'adaptation et de prise de recul dans les situations complexes.
- Clarifier vos priorités pour une organisation plus fluide, réduisant la surcharge mentale.
- Installer une routine durable pour renforcer votre énergie, votre sérénité et votre posture de leader.

Moyens Pédagogiques

- **Un programme sur 7 semaines (recommandés)** avec email d'encadrement.
- **100 % en ligne et en autonomie** : Vous avancez à votre rythme, selon vos disponibilités et vos priorités.
- **Accès illimité 24h/24 et 7j/7** : Vous pouvez vous connecter à tout moment, depuis l'appareil de votre choix.
- **Modules vidéos courts et ciblés** : Conçus pour s'intégrer facilement dans votre emploi du temps, même chargé.
- **Supports pratiques à télécharger** : Fiches de synthèse, exercices et outils concrets pour passer immédiatement à l'action.
- **Parcours adaptable à vos besoins** : Vous choisissez les modules qui résonnent le plus avec vos enjeux du moment.
- **Bonus exclusifs** : Pour approfondir certaines thématiques si vous le souhaitez.



DÉCOUVREZ LE PROGRAMME

<https://www.offres.faustinecharles.com/kitdesurvie-can/>

✉ info@objectifcoaching.com



OBJECTIF **COACHING**
Formation • Coaching • Conseil

Faustine
CHARLES

La méthode simple pour gérer votre pression professionnelle

Votre Programme en détail

Chapitre 1 : Décoder et Comprendre Votre Stress

Objectif principal : Comprendre les mécanismes du stress et leur impact sur votre vie professionnelle et personnelle.

- Leçon 1.1 : Comment Votre Stress Vous Impacte-t-il Vraiment ? (5min57)
- Leçon 1.2 : Analyser Vos Réactions et Transformez Votre Stress en Ressource (5min56)

Chapitre 2 : Renforcer Votre Résilience Face aux Défis

Objectif principal : Développer des outils pour surmonter le stress et rebondir face aux difficultés.

- Leçon 2.1 : Développez une Résilience Proactive pour Affronter les Défis (6min40)
- Leçon 2.2 : Développez une Résilience mentale avec des techniques avancées (6min43)

Chapitre 3 : Maximiser Votre Productivité Sans Surcharge

Objectif principal : Améliorer l'efficacité et la gestion du temps tout en évitant la surcharge mentale.

- Leçon 3.1 : Maîtrisez l'Art de la Priorisation Stratégique et de la Prise de Recul Rapide (7min14)
- Leçon 3.2 : Adoptez des Routines Quotidiennes Pour Booster Votre Productivité et Réduire la Surcharge (7min04)

Chapitre 4 : Techniques de Relaxation et Pleine Conscience

Objectif principal : Intégrer des méthodes de relaxation pour mieux gérer le stress.

- Leçon 4.1 : Techniques de Respiration et Relaxation Rapide pour Réduire le Stress (6min39)
- Leçon 4.2 : Pratique de la Pleine Conscience pour un Leadership Serein (6min04)

Chapitre 5 : Maîtriser Vos Émotions et Celles des Autres

Objectif principal : Apprendre à reconnaître et gérer ses émotions ainsi que celles de son entourage professionnel.

- Leçon 5.1 : Maîtrisez Vos Émotions pour Devenir un Leader Plus Efficace (5min55)
- Leçon 5.2 : Maîtrisez l'Art de Reconnaître et Répondre aux Émotions des Autres (6min19)

Chapitre 6 : Intégrer le Bien-Être dans Votre Vie Professionnelle

Objectif principal : Mettre en place des habitudes durables de bien-être au travail.

- Leçon 6.1 : Développer des Pratiques de Bien-Être pour Vous et Votre Activité (5min51)
- Leçon 6.2 : Élaborer Votre Plan d'Action Durable pour le Bien-Être (5min59)

Chapitre 7 : Maintenez le Cap : Votre Plan de Bien-Être pour l'Avenir

Objectif principal : Consolider les acquis du programme et assurer une continuité dans l'amélioration du bien-être.

- Leçon 7.1 : Consolidez Vos Acquis et Maintenez le Cap du Bien-Être (5min52)
- Leçon 7.2 : Accédez à Vos Ressources de Soutien et Continuez le Voyage (5min55)



DÉCOUVREZ LE PROGRAMME

<https://www.offres.faustinecharles.com/kitdesurvie-can/>

✉ info@objectifcoaching.com



OBJECTIF COACHING
Formation • Coaching • Conseil

Faustine
CHARLES

La méthode simple pour gérer votre pression professionnelle

Nos clients en parlent

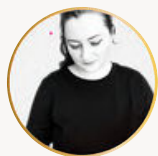


Claire Dabin

Fondatrice Agence
Mama Bear
Stratégie de marque
& Branding

Une formation pragmatique, précise et concise, qui offre un large panel d'outils modulables et applicables aussi bien dans la vie professionnelle que personnelle. L'approche est structurée et permet d'intégrer des solutions immédiates tout en travaillant sur des leviers de long terme. Cette complémentarité permet à chacun d'adopter des méthodologies adaptées à ses enjeux et à sa propre dynamique.

Je recommande cette formation sans hésitation. Faustine Charles propose un accompagnement de grande qualité, alliant pédagogie, clarté et expertise, ce qui en fait une ressource précieuse pour mieux gérer son stress et ses émotions au quotidien"



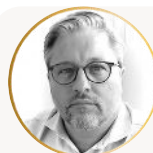
Louise Ivanoff

Fondatrice de
l'Atelier Idéal
Maroquinerie de luxe

J'ai suivi la formation sur le stress proposée par Faustine et je suis absolument ravie de cette expérience. Le format est extrêmement clair et agréable : des vidéos courtes et percutantes, accompagnées de fiches récapitulatives très bien structurées (objectifs, points clés, fiches pratiques à télécharger) et de quiz pour valider les apprentissages. Tout s'enchaîne de manière fluide, avec une vraie progression logique, depuis la définition du stress jusqu'aux méthodes pour en faire un allié.

Les nombreux exemples concrets, issus d'entreprises et de parcours de leaders, rendent le contenu particulièrement parlant. Le ton est à la fois professionnel et accessible, et Faustine sait garder l'attention grâce à une approche interactive : elle nous invite à réfléchir et propose des pistes d'actions concrètes.

J'ai trouvé cette formation à la fois complète, dynamique et très applicable au quotidien. Je repars avec des outils clairs et une meilleure compréhension de mon propre fonctionnement face au stress.



Vincent Barbier

Groupe SEB | Manager Responsable
Performances Produits

J'ai suivi la formation "Kit de Survie" proposée par Faustine et j'ai beaucoup apprécié. Les outils qu'elle dispense sont à la fois organisationnels et émotionnels et permettent de s'adapter à nombre de situations stressantes, qu'elles soient chroniques ou ponctuelles. Le dynamisme de Faustine rend l'animation très vivante et motivante. Enfin, le format proposé permet de suivre cette formation à son rythme.



Amélie Dierckx

Groupe XPR |
Marketing Manager

J'ai eu la chance de découvrir le kit de survie de Faustine, et ce fut une très belle expérience. Le format des vidéos est particulièrement chaleureux : on se sent tout de suite à l'aise, comme si on était en direct avec elle. Chaque vidéo est courte, ce qui les rend faciles à intégrer dans un emploi du temps chargé, mais elles vont droit à l'essentiel avec un contenu clair et structuré. J'ai aussi beaucoup apprécié les fiches de travail proposées à la fin de chaque vidéo, qui permettent de passer concrètement à l'action et d'ancrer les notions abordées. Je recommande vivement ce coaching, notamment à celles et ceux qui hésitent encore à se lancer dans ce type de démarche : c'est une excellente porte d'entrée, à la fois douce, motivante et efficace."



DÉCOUVREZ LE PROGRAMME

<https://www.offres.faustinecharles.com/kitdesurvie-can/>

✉ info@objectifcoaching.com



OBJECTIF COACHING
Formation • Coaching • Conseil

Faustine
CHARLES