



## FAIRE FACE AUX SITUATIONS DE STRESS

« Le bien-être au cœur de la performance »

**Face au stress de la vie professionnelle et privée, cette formation contenant de nombreux exercices issus des principes de la pleine conscience vous donne les outils pour retrouver la sérénité**

### MODALITES

- Pas de pré-requis
- 12 personnes maximum
- 2 jours/14 heures
- Lieu : Sur site client
- Délai d'accès : 2 mois
- Pour inscription nous contacter

### TARIF

- 1190 euros HT/jour adaptable selon le volume

### MOYEN PEDAGOGIQUE

- Présentiel
- Exercice de respiration, d'ancrage, de relaxation.
- Jeux de rôles
- Exercices en sous-groupe
- Apports théoriques, tests
- Remise d'un guide

### ENCADREMENT PEDAGOGIQUE

- Le formateur est un professionnel de l'animation et de la pédagogie pour adultes
- Il est un expert aguerri sur le sujet de cette formation.

### SUIVI ET APPRECIATION DES RESULTATS

- Feuilles d'émergences signées par ½ journée.
- Evaluation de fin de stage par l'apprenant

### INDICATEUR DE RESULTAT

- En 2025, 100 % des participants ont obtenu une note supérieure à 16/20 au test d'évaluation des acquis de fin de formation.

### ACCESSIBILITE

- Les personnes atteintes d'un handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Mieux se connaître face au stress.
- Avoir des outils concrets pour gérer les situations stressantes.
- S'affirmer dans les situations relationnelles stressantes.
- Retrouver confiance et estime de soi.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES ET CONTENU DE LA FORMATION

A la fin de la formation, les apprenants seront capables de :

#### Définir le stress, son utilité, ses mécanismes et ses symptômes

- Définition physiologique et psychologique du stress.
- Le syndrome général d'adaptation et les symptômes du stress.
- Définir ses propres sources de stress.

#### Connaître ses réactions physiologiques et émotionnelles sous stress

- Test et explication des différentes réactions possibles. (Inhibition, fuite, attaque).

#### Maîtriser les ressources dont on dispose pour lutter contre le stress

- Vivre dans « l'ici et maintenant »
- Les ressources corporelles : Posture, respiration ventrale, scan corporel
- Identification et verbalisation des émotions.
- La pensée positive et le lâcher prise.

#### Développer son affirmation de soi pour gérer le stress relationnel

- Sensibilisation à l'importance de la communication non verbale.
- Maîtriser l'écoute active et l'empathie.
- Savoir dire non et faire une demande.
- Faire une critique constructive avec le DESC et recevoir une critique.
- Donner et recevoir des signes de reconnaissance.

#### Mettre en place les éléments essentiels d'une bonne hygiène de vie

- Le sommeil, la diététique, le sport, se faire plaisir.
- Savoir séparer vie perso/vie pro

#### Développer confiance et estime de soi

Les éléments favorisant la confiance en soi.

- Définir ses qualités et ses valeurs
- Définir ses buts et objectifs

#### Faire un plan d'action et identifier ses axes de progrès

- Plan d'action personnalisé

Cette formation peut être adaptée aux besoins et spécificités de chaque client.