

---

## Programme de Formation

---

### STRESS - Comment je gère ? - 2 Jours

Comprendre les arcanes du stress afin de mieux le dompter, gagner en capacité d'adaptation, récupérer l'énergie primordiale à la réalisation de ses objectifs et gagner en sérénité.

#### Organisation

---

**Durée :** 16 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

**Formateur :**

#### Contenu pédagogique

---

##### **Objectifs pédagogiques**

- Identifier l'impact du stress et ses manifestations.
- Comprendre les mécanismes internes et le rôle du stress.
- Adapter les comportements face au stress
- Récupérer du temps, de l'énergie et de l'efficacité
- Repérer comment le cerveau gouverne leurs actions/réactions et comment sortir du cercle vicieux du stress
- Acquérir une meilleure perception de nous-même et des autres
- Développer des réactions mieux adaptées aux situations
- S'ouvrir aux autres et à une communication constructive
- Recruter le mode mental adapté afin de (re)trouver l'accès à la logique, la nuance, l'adaptation et la prise de recul.
- Mettre en pratique des outils concrets permettant de gérer leur état de stress
- Faire le lien entre les émotions et les besoins
- Comprendre les émotions et leurs messages
- Gérer le stress relationnel en ajustant leur comportement pour réduire le stress chez leur interlocuteur.
- Changer le mode de pensées afin de (re)trouver l'accès à l'adaptation et à la prise de recul.

##### **Description**

###### Contenu / Bénéfices

###### Jour 1

- Créer l'intégration et la confiance
- Identifier comment chacun vit le stress
- Prendre une bonne résolution « énergétique »
- Comprendre les attentes du groupe et s'adapter à chacun
- Définir le stress et les réactions physiologiques naturelles de fuite/lutte/inhibition de l'action
- Reconnaître le cercle vicieux du stress et les leviers d'action : pensées/émotions/comportements
- Découvrir la pleine conscience
- Découvrir ses moteurs et valeurs comme ligne directrice et protection contre le stress, apprendre à adapter ses comportements dans ce sens

###### Jour 2

- Être attentif aux différents symptômes du stress – repérer - agir
- Stress et neurosciences : le stress révélateur d'un dysfonctionnement interne

- Mode mental automatique et préfrontal : du stress au calme, apprendre à préfrontaliser
- Comprendre le message des émotions et repérer ses besoins pour un effet positif sur le stress
- Repérer notre manière de gérer nos émotions
- Apprendre à communiquer ses besoins au quotidien avec la Communication Non Violente
- Choisir d'agir et de mettre en place au quotidien

## GOÛTER LE P.E.P.S. DE NOS INTERVENTIONS



PRAGMATIQUES  
ENERGIQUES  
PERTINENTES  
SIMPLES



### **Modalités pédagogiques**

#### Méthodologie / Activités

##### Jour 1 :

- Présentation imagée et ludique de chacun / Ice breaker
- Positionnement par rapport au stress de façon imagée
- Test « mon bilan énergétique »
- Rédaction des questions et attentes en sous-groupes
- Réalisation d'un test individuel – réflexions et échanges
- Application à des cas concrets
- Exercice du raisin – échanges et réflexions
- Exercice dynamique sur la base d'un jeu de cartes représentant les valeurs
- Histoire des gros cailloux

##### Jour 2 :

- Liste en sous-groupe – repérer ses propres symptômes, ses ressources et ses limites personnelles
- Échanges et apports du groupe + exercices de relaxation et de pleine conscience
- Explication du modèle
- Exploration des films internes et des mécanismes de chacun – recherche de phrases positives, citations, questions, nouvelles ressources
- Exercice de prise de recul autour de personnages fictifs
- Vidéo ludique – débriefing et application à des cas concrets
- Liste du vocabulaire des émotions et des besoins
- Se positionner dans les quadrants – réflexions et partages
- Présentation de la structure du message et exercice de mise en pratique sur la base de situations concrètes
- Réflexion et mise en place d'un plan d'action personnalisé

## LES MÉTHODOLOGIES D'ALIAS

Nous voulons rendre l'apprenant actif et concerné



### **Moyens et supports pédagogiques**

- Nos formateurs tiennent à votre disposition une bonne trentaine de séquences, d'outils et de trucs & astuces qui seront choisis lors de chaque module en fonction des échanges et des attentes des participants
- Fiches digitales "syllabus" pour chaque outil
- Fiches exercices ou préparation jeux de rôle

### **Prérequis** Aucun prérequis