



GERER votre STRESS et DEVELOPPER votre capacité d'ADAPTATION

*« La folie, c'est penser qu'en faisant la même chose, on va obtenir un résultat différent »
« Un problème créé ne peut être résolu en réfléchissant de la même manière qu'il a été créé »
(Albert Einstein)*

LES OUTILS DE CETTE FORMATION VOUS FONT DÉCOUVRIR COMMENT...

Récupérer du temps, de l'énergie et de l'efficacité	Identifier l'impact du stress et ses manifestations	Repérer comment le cerveau gère les actions/réactions
Adapter les comportements face au stress	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	Mettre en pratique des outils concrets permettant de gérer son stress
Faire le lien entre les émotions et les besoins	Comprendre les mécanismes du STRESS	Comprendre les émotions et leurs messages
		Se connecter à ses valeurs et motivations profondes
		Changer le mode de pensées afin de (re)trouver l'accès à l'adaptation et à la prise de recul.

Portrait de
Sophie
Formatrice ALIAS
Consult



LA FORMATION JOUR PAR JOUR



JOUR 1

Gérer votre stress et développer votre capacité d'adaptation



> Contenu / Bénéfices

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

> Méthodologie / Activités

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

LA FORMATION JOUR PAR JOUR



JOUR 2

Gérer votre stress et développer votre capacité d'adaptation



> Contenu / Bénéfices	> Méthodologie / Activités
Être attentif aux différents symptômes du stress – repérer - agir	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
Stress et neurosciences : le stress révélateur d'un dysfonctionnement interne	Explication du modèle
Mode mental automatique et préfrontal : du stress au calme, apprendre à préfrontaliser	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
Comprendre le message des émotions et repérer ses besoins pour un effet positif sur le stress	Vidéo ludique – débriefing et application à des cas concrets Liste du vocabulaire des émotions et des besoins
Repérer notre manière de gérer nos émotions	Se positionner dans les quadrants – réflexions et partages
Apprendre à communiquer ses besoins au quotidien avec la Communication Non Violente	Présentation de la structure du message et exercice de mise en pratique sur la base de situations concrètes
Choisir d'agir et de mettre en place au quotidien	Réflexion et mise en place d'un plan d'action personnalisé