



## Formation

### Prévenir et gérer son stress

#### Durée et modalités

2 jours, soit 14 heures

En présentiel (maximum 10 personnes) ou à distance (maximum 8 personnes)

**Prérequis** : aucun

**Public** : tout public

#### Objectifs pédagogiques

Connaitre les mécaniques du stress

Comprendre le lien entre émotions et stress

S'entraîner à différentes techniques de prévention et de gestion du stress

Concevoir son plan d'action anti-stress

#### Méthode pédagogique

Apports théoriques et pratiques

Analyse et partage

Exercices pratiques

Support de formation remis en fin de formation

#### Formatrice diplômée et experte

Management d'équipe

Relation client

Développement personnel

#### Programme

##### Relier stress et émotions

- Définir le stress
- Identifier les causes et les conséquences du stress chronique
- Identifier les stresseurs
- Reconnaître ses émotions
- Construire une alphabétisation des émotions
- Relier émotion et stress

##### Apprendre à lâcher-prise

- Définir le lâcher-prise
- Connaître ses « drivers »
- Se libérer de ses croyances limitantes
- Lâcher-prise : quelques outils

##### Mieux communiquer pour limiter les stress

- Prendre conscience de l'impact de son stress sur les autres
- Communiquer clairement
- Savoir dire « non »

##### Opter pour une attitude zen !

- Adapter son mode de vie
- Développer son optimisme
- Concevoir son plan d'action anti-stress