



## PUBLIC

Tous publics



## PRÉ-REQUIS

Maîtrise de la langue française



## DURÉE

2 jours - 14 heures



## MODALITÉS

Présentiel



## TYPE DE VALIDATION

Certificat de réalisation  
Attestation de fin de formation

## » RÉSULTATS ATTENDUS

- Découvrir les mécanismes du stress et l'influence de nos représentations et croyances dans les phénomènes de stress chronique
- S'exercer à se détendre rapidement
- Développer de nouvelles stratégies face aux situations stressantes pour se sentir en accord avec soi-même et les autres : prendre conscience et changer les représentations et croyances qui affectent la confiance en soi et la relation aux autres

## » OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre le mécanisme du stress
- Mieux gérer ses émotions en situation de stress
- Augmenter son niveau de résistance en mettant en œuvre des techniques préventives

## » MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Analyse de cas des participants
- Alternance exercices, apprentissages, analyses et échanges



## DATES ET LIEUX

- Agen  
25-26 mars  
18-19 novembre



TARIFS  
630 € HT  
756 € TTC



## INTERVENANT

Evelyne JUSTAUME  
Stéphanie BOUYER



Lieux aménagés et modalités adoptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap.

## PROGRAMME

### PRESENTATION

- Cette formation permet à chacun de prévenir la fatigue et l'épuisement tout en augmentant sa capacité d'adaptation aux diverses situations professionnelles
- Elle permet de mobiliser de nouvelles ressources et de convertir le « distress » ou mauvais stress en « eustress » ou bon stress, c'est-à-dire de préserver et de développer les capacités pour réagir de façon active aux situations et retrouver de l'aisance dans les relations avec les autres
- Elle permet d'aborder les techniques de relaxation favorables à la récupération de son énergie et met également l'accent sur le travail mental et émotionnel permettant de changer les représentations, croyances et attitudes qui limitent notre capacité d'action

### LE STRESS QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Le mécanisme du stress, un processus biologique d'adaptation
- Reconnaître les signes physiques et psychologiques de stress
- Identifier ses représentations et croyances limitantes génératrices de stress
- Les 3 champs d'action de gestion du stress: physique, émotionnel et relationnel

### RETROUVER DE L'ENERGIE OU SE DETENDRE RAPIDEMENT

- Se détendre rapidement par le mouvement et la respiration
- Se dynamiser rapidement par le mouvement et la respiration
- Le lien entre émotions et stress
- Utiliser ses émotions pour agir

### LE STRESS AU TRAVAIL DEVELOPPER DE NOUVELLES RESSOURCES ET DES RELATIONS CONSTRUCTIVES AVEC LES AUTRES

- Être soi-même et agir en accord avec son propre jugement
- Mieux communiquer : savoir exprimer son désaccord, adresser une critique, faire un refus.
- Elaborer son plan personnel de gestion du stress : niveau physique, émotionnel et relationnel