



## FORMATION INTRA ENTREPRISE ou INDIVIDUELLE GESTION DU STRESS : ANCRAGES DURABLES

Durée : 3 Jours / 21H00

Public concerné : Toute personne désireuse de gagner en bien-être et en performance en gérant son stress

Prérequis : Aucun

L'objectif de la formation :

Etre capable de :

- ✓ Définir le stress, l'homéostasie et leurs mécanismes
- ✓ Identifier ses « stresseurs » et son rapport au stress
- ✓ Prendre du recul et lâcher-prise pour mieux gérer son stress
- ✓ Agir pour faire évoluer nos réflexes face aux changements, à la pression
- ✓ Appliquer d'autres méthodes de régulation de son niveau de stress
- ✓ Booster ses capacités avec le « stress positif »
- ✓ Construire son plan d'action anti-stress

L'intervenant : Consultant-formateur/coach spécialisé en développement personnel et en communication

La pédagogie :

Apports théoriques et méthodologiques de l'intervenant, pédagogie dynamique

Représentations mentales – Auto-positionnement – exercices pratiques

Techniques d'échanges et de questionnement, sur la base des vécus de chacun et d'exemples concrets

Techniques de coaching (pour un meilleur ancrage), de prise de recul

Les outils pédagogiques

Vidéoprojection

Outil collaboratif Numérique : **Klaxoon**<sup>®</sup> / Atelier numérique synchrone et asynchrone. Outil facilitant la participation, l'implication, la représentation mentale, l'émergence des idées collectives et la validation des acquis



Collectif en  
salle



Activités  
émulation en  
sous groupe



Activités de  
validation



Evaluation de la formation :

Quiz de validation d'acquis des connaissances méthodologiques et théoriques

Evaluation à chaud (questionnaire de fin de stage)

Détail des supports pédagogiques remis aux participants : Une pochette / stylo avec clé USB contenant les supports destinés aux stagiaires



Coef Continú

43 Avenue Foch – 54000 Nancy  
Rue du Général de Reffye – 88000 Epinal  
09 81 97 72 46  
www.coefcontinú.com

✓ Financement OPCO  
Preuve de notre certification  
www.coefcontinú.com



SARL au capital de 58 200€  
SIRET : 523 911 279 000 25  
N° activité OF : 41540286154  
APE : 8559 A



PROGRAMME PEDAGOGIQUE  
GESTION DU STRESS : ANCRAGES DURABLES  
Modifier son rapport au stress durablement

### Les fondamentaux

Définir le stress et l'homéostasie  
Déterminer sa représentation des « conséquences du stress »  
Repérer les enjeux du stress  
*Représentations mentales*

### Prendre conscience de son fonctionnement en période de stress

Identifier les « stressseurs » et leurs origines  
Identifier les mécanismes du stress : de la contrainte au stress chronique  
Définir le stress chronique et la perte d'homéostasie  
Repérer ses différents niveaux de conséquences  
Repérer les indicateurs d'alerte : professionnels, relationnels, émotionnels, comportementaux, somatiques  
Eustress et Distress : faire le point sur le « stress positif » et le « stress négatif »  
Evaluer son niveau de stress  
Prendre la mesure des éléments professionnels et personnels, endogènes et exogènes  
*Autopositionnement sur « l'échelle de stress »*  
*Techniques de questionnement*

### La prise de recul, première pierre du rééquilibrage

Identifier ce sur quoi on ne peut agir et lâcher-prise  
Définir prise de recul, lâcher-prise et le lien entre ces 2 notions  
Se libérer de ses contraintes temporelles auto-exercées  
Utiliser la case « pas grave » (à bon escient)  
Prendre du recul : se mettre en métaposition pour mieux analyser la situation stressante  
Lâcher-prise : consentir à la réalité, faire avec le présent pour mieux avancer  
*Techniques de coaching pour un meilleur ancrage*  
*Techniques de prise de recul*

### Agir sur les autres les facteurs de rééquilibrage

Evaluer la réponse à ses besoins fondamentaux  
Equilibrer vie professionnelle et vie personnelle  
Adapter son niveau d'exigence personnel et pour les autres  
Stopper sa course à la perfection et s'accorder le droit à l'erreur  
Savoir se déconnecter en dehors du travail  
Développer son autobienvieillance par les 4 accords toltèques  
*Réflexions sur cas réels et exemples concrets*  
*Echanges et retours d'expériences*  
*Les 4 accords toltèques*

### Appliquer des méthodes complémentaires pour gérer son stress

Citer les principales pistes de prévention du stress chronique  
Instaurer la bulle de 15mn  
Conservier ses repères  
Respecter sa chronobiologie  
Appliquer une méthode simple de relaxation  
Utiliser la visualisation positive pour mieux gérer les événements stressants  
*Exercices pratiques*  
*Techniques de respiration et de PNL*



### Booster ses capacités avec l'Eustress

Identifier à partir de quand et jusqu'où le stress peut rester positif

Mettre en évidence les opportunités

Changer de point de vue

Garder ou adopter un état d'esprit positif face à la situation

Se recentrer sur ses propres objectifs : accessibles et motivants

Evaluer la faisabilité et gérer ses priorités

Gérer les sollicitations, savoir dire non quand les conditions ne sont pas réunies

*Analyse de cas individuels*

*Projections personnelles*

### Construire son « soleil anti-stress »

#### Evaluation de la formation et conclusion

Quiz d'évaluation des acquis

Bibliographie et Web ressources

Evaluation de la satisfaction des stagiaires

