



**LB**PERFORMANCE

Programme de formation

Gestion du stress

16 avenue des 3 fontaines  
44500 La Baule  
Port : 06 21 08 39 59  
Tél : 02 44 07 15 51  
laurencebriand@lbperformance.fr

Durée : 2 jours (14 heures)

TARIF INTER : 1350 € HT par participant

**SUR MESURE** : Contactez-nous pour une formation pour vos collaborateurs

### **Objectifs :**

Comprendre les mécanismes du stress

Prendre conscience de ses facteurs personnels de stress

Acquérir des méthodes faciles et plaisantes à mettre en œuvre pour se protéger des montées en stress

Etre en capacité de récupérer rapidement et efficacement après avoir vécu des situations stressantes

Renforcer durablement sa résistance au stress

### **Programme :**

#### 1 Comprendre les mécanismes du stress

- Définir le stress et mesurer ses impacts sur notre santé physique, physiologique et énergétique
- Comprendre les processus en œuvre dans la montée en stress
- Identifier personnellement les situations qui génèrent du stress et ses effets induits
- Diagnostiquer ses niveaux de stress
- Comprendre son rapport au stress

Mise en situation : Analyser et évaluer son rapport personnel au stress

#### 2 Prendre conscience de ses émotions et réduire la montée en stress

- Etre en capacité d'identifier très en amont son processus psychique et physiologique de montée en stress
- Décoder les effets induits par le stress : réactions corporelles et comportementales
- Identifier ses signaux d'alerte corporels

Mise en situation : Jeu de rôle sur des mises en situation conflictuelle, Utiliser la carte corporelle des émotions

### 3 Désamorcer les situations potentiellement stressantes

- Savoir dire non
- S'assurer de l'écoute et de la compréhension
- S'affirmer sans s'imposer
- Etre en capacité de calmer le jeu
- Apprendre à se positionner hors-jeu

Mise en situation : Apprendre à utiliser l'outil : « le théâtre des personnalités » de Carl Jung

### 4 Savoir évacuer son stress

- Apprendre à redescendre en stress de manière efficace
- Renforcer sa capacité à évacuer rapidement le stress
- Ne pas ancrer du négatif

Mise en situation : chasser le stress

### 5 Développer une stratégie anti-stress durable

- Définir son plan d'action anti-stress
- Mes situations les plus stressantes
- Mes actions préventives
- Mes actions antidote en situation de stress

Mise en situation : construire son plan de vie anti-stress

**Pour qui :** toute personne

**Prérequis :**

Pas de prérequis

**Durée :**

2 jours (à suivre)

### **Méthodes pédagogiques :**

La plupart des formations destinées à des managers expérimentés s'avèrent peu efficaces car elles n'intègrent pas suffisamment les principes éducatifs adaptés aux adultes dans un contexte professionnel.

Les adultes n'apprennent pas de la même manière que les enfants et former n'est pas enseigner pour 4 raisons :

- L'adulte déteste les prises de conscience douloureuses
- L'adulte ne mémorise pas comme les enfants
- L'adulte n'accepte pas les idées toutes faites
- L'adulte a besoin d'être convaincu.

C'est la raison pour laquelle nous mettons les participants en situation de réussite et nous nous appuyons sur leur expérience, leur esprit critique et les situations de leur quotidien pour générer une posture de co-construction permettant de créer un contenu pertinent pour atteindre les objectifs visés.

Exercices de relaxation et de gestion des émotions, mises en situation ...

### **Profil de l'animateur :**

Sophrologue

### **Evaluation de la formation :**

Une évaluation à chaud sera réalisée à l'issue des 2 jours de formation. Une attestation est remise à l'issue de la formation.

### **Accessibilité aux personnes en situations de handicap :**

Etude préalable afin de veiller à adapter les locaux, les moyens pédagogiques au public en situation de handicap. LB Performance se tourne vers des partenaires spécialisés au cas par cas afin de répondre à chaque situation.

### **Délais d'inscription :**

7 jours avant le début de la formation selon disponibilité.

**Taux de satisfaction des participants :** 73.60%

**Contact :** Laurence Briand : 06 21 08 39 59