



# DU STRESS NÉGATIF VERS L'ÉNERGIE POSITIVE

## Adapter ses réactions face au stress

### + INFORMATIONS PRATIQUES

#### DURÉE

- 2 jours + 1 soit 21 heures

#### NOMBRE OPTIMUM DE PARTICIPANTS

- De 6 à 8 personnes

#### PUBLIC

- Toute personne subissant le stress au quotidien ayant besoin de retrouver du bien être et de la confiance en elle

#### PRE-REQUIS

- Aucun

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques, exercices pratiques
- Analyse, conseils et solutions personnalisés à travers des ateliers de découverte et des mises en situation ludiques

#### EVALUATION

- Synthèses régulières des acquis par les participants
- Bilan de fin de formation avec micro-engagements

#### VALIDATION

- Attestation de formation



#### ANIMÉ PAR

Sophie Maillard,  
formatrice et coach en entreprise

#### Avec la participation de

Fanny Nouet,  
Diététicienne spécialisée  
en micro nutrition

### + OBJECTIFS

- **Comprendre** les mécanismes du stress
- **Mieux se connaître** face au stress et prendre du recul
- **Transformer** le stress en énergie positive
- **Mieux vivre** les situations difficiles en milieu professionnel



### + ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE

#### JOUR 1 : LES FONDAMENTAUX

- Comprendre les mécanismes du stress
- Se connaître face au stress
- Repérer les différentes sources du stress
- Reconnaître les signaux du stress pour anticiper nos réactions

#### JOURS 2 & 3 : LES TECHNIQUES LIBÉRATRICES

##### Du côté de la tête

- Agir sur ce que nous pensons peut nous aider à modifier nos émotions et les comportements
- Positiver, se fixer des objectifs, planifier et gérer ses priorités,
- Optimiser sa communication
- Techniques de créativité : visualisation, métaphores et contes, dessin et photo langage

##### Du côté des émotions

- Quelles émotions éprouvons-nous ? Comment les reconnaître et mieux les vivre ?
- Accueillir et mieux vivre ses émotions
- Se libérer de sensations désagréables après avoir perçu ce qu'elles pouvaient nous apprendre
- Pratiquer l'humour

##### Du côté du corps

- Prenons nous suffisamment soin de notre corps ? Comment éviter toutes ces contractions, tous ces maux ?
- Relaxation, respiration
- Souffle et voix (chanter, crier, rire)
- Cohérence cardiaque
- Se maintenir en bonne santé (exercices physiques, sommeil, alimentation)

**Idéalement le jour 3** se déroulera après une période de mise en application en entreprise. Il permet de débriefer sur les changements observés, d'approfondir les techniques, d'ancrer les pratiques.

