

**Pré-requis :**  
Aucuns

**Méthodes  
pédagogiques et  
évaluation :**

- Démarches inductives :  
méthode active  
Démarches déductives :  
méthodes affirmatives +  
interrogatives + démonstratives  
Jeux de rôles et interactions

**Travaux pratiques :**

Mise en situation et travaux individuels & gpes  
Expérimentation des outils présentés :  
haptonomie, respiration, méditation, travaux sur 5 sens, visualisation, création de leurs bibliothèques de ressources entre autres

**Durée et lieu de formation :**

7 HEURES – 1 JOUR  
dans les locaux de l'entreprise cliente pour pouvoir mettre en pratique toutes les techniques de préparation acquises.

**Moyens  
pédagogiques :**

- La formation sera assurée par un formateur diplômé et ayant l'expérience professionnelle en management.  
- Le formateur utilisera les matériels de l'entreprise cliente pour que le stagiaire évolue dans l'environnement ou il mettra en pratique les techniques apprises en formation.



**OBJECTIF**

- ◆ Connaître les grands mécanismes du stress et ses conséquences
- ◆ Comprendre pourquoi se connaître est la clé de la gestion du stress
- ◆ Savoir appréhender et reconnaître ses réactions face au stress
- ◆ Savoir utiliser les outils pratiques de gestion du stress
- ◆ Créer son propre programme de gestion du stress au quotidien & identifier ses propres ressources

**PUBLIC**

- ◆ Tous publics

**PROGRAMME**

**Matin 9h-12h30**

9h00 Démarrage

• Définition du stress et de ses mécanismes

• Echanges sur vos expériences de stress

• Différents types de stress et leur fonctionnement

• Conséquences du stress dans la vie quotidienne

• Exercices pratiques / jeux de rôles

11h Pause de 15 mn

• Confiance en soi & gestion du stress / Gestion du temps & gestion du stress

• Gestion des émotions & gestion du stress

• Stress & état physiologique

• Stress & état émotionnel

•

Stress & état psychologique

• S'autoriser à demander de l'aide

12h30 – 13h30 Pause déjeuner

**Après-midi 13h30-17h00**

• Exercices pratiques / Echanges trucs & astuces anti stress

• Réflexion pour créer sa routine anti stress

15h30 Pause de 15 mn

• Questions / Réponses

• Création de sa routine anti stress au quotidien

• Partages de contenus ressources

17h – Fin de module