



## Objectifs de cette formation

- mieux se connaître pour mieux anticiper et mieux gérer ses émotions
- s'approprier des techniques simples pour être plus détendu au quotidien
- Mieux communiquer et oser dire non
- Rester positif en toute circonstance

« Ce qui ne s'exprime pas en mots s'imprime et s'exprime alors en maux »

Anne Ancelin  
Schützenberger

## Mieux gérer son stress, c'est possible !

Éliminer le stress de nos vies est impossible. Le stress concerne tout le monde et il est essentiel : il nous rend plus performant, il prépare notre organisme à se défendre ou à fuir face à ce qui est perçu comme une menace et il permet de nous adapter aux changements.

Le problème du stress est sa durée. Si nous n'avons pas suffisamment de phases de récupération dans la journée, si notre hygiène de vie n'est pas adaptée et si nous n'arrivons pas à communiquer aux autres sur notre ressenti et nos besoins, le stress devient néfaste. Les conséquences pour les hommes et l'entreprise sont lourdes : maladies, absentéisme, accidents, baisse de productivité, conflits internes...

Pourtant, apprendre à vivre mieux avec le stress est possible :

- ✚ En **se connaissant mieux** pour identifier nos sources de stress et en parallèle, ce qui nous ressource et nous motive dans la vie.
- ✚ En **s'affirmant et osant dire non** grâce à la Communication Non Violente (CNV).
- ✚ En **adoptant une meilleure hygiène de vie** et des techniques simples de relaxation.
- ✚ En apprenant à changer notre perception des choses et en **restant positif**.

Public

- Tout public (Aucun prérequis)

Durée

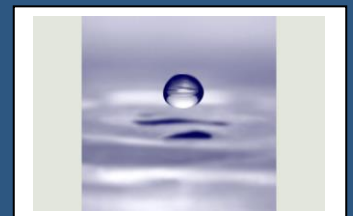
- 2 jours consécutifs

Contenu

- Analyse Transactionnelle
- CNV
- Intelligence Emotionnelle
- Psychologie positive
- Cohérence cardiaque

Groupes de 10 personnes max

Option possible : 1 jour supplémentaire 1 mois après pour bilan et suivi



## PROGRAMME JOUR 1

### ○ **Mieux comprendre le stress**

- Les phases du stress
- Ses origines
- Les différentes catégories de stress
- Biologie du stress et symptômes

### ○ **Mieux se connaître pour mieux gérer son stress**

- Les messages qui guident nos comportements depuis notre enfance et leur impact sur le stress
- L'importance de connaître ses valeurs pour les faire vivre au quotidien
- L'intelligence émotionnelle ou comment mieux gérer ses émotions

## PROGRAMME JOUR 2

### ○ **Mieux communiquer et satisfaire ses besoins**

- Apprendre à mieux communiquer et oser dire non grâce à la Communication Non Violente
- L'hygiène de vie à adopter pour mieux répondre à ses besoins corporels : alimentation – sommeil – activité physique
- Exercice de cohérence cardiaque
- Comment mieux s'organiser pour limiter les facteurs de stress

### ○ **Adopter une pensée positive**

- Les bienfaits de la psychologie positive sur le stress
- Enclencher le changement

Méthodes pédagogiques :  
Remise d'un support théorique  
Remise d'un livret de plan d'action  
personnel à chaque participant  
Cas pratiques  
Jeux de rôles

**entre2**  
coaching  
médiation