

# La Gestion du stress



## QUELS OBJECTIFS ?

- Diagnostiquer votre niveau de stress et vos sources de stress
- Faire face à ce stress et prendre soin de sa santé mentale

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Partie 1

- Qu'est ce que le stress
  - Définir le stress
  - Identifier les phases de stress
  - Identifier les symptômes du stress
  - Prendre conscience des différentes sources de stress
  - Prendre conscience de sa position de vie
  - Identifier ses messages contraignants
  - Prendre conscience des effets positifs du stress

### Partie 2

- Limiter l'impact physique du stress
  - Trouver des idées pour prendre soin de soi et améliorer l'environnement de travail
  - Evaluer son niveau de fatigue et comprendre la dynamique de l'énergie
  - Identifier des pistes pour se ressourcer

### Partie 3

- Reprendre le contrôle et mieux appréhender les équilibres
  - Prendre conscience de l'impact de la notion de contrôle dans le niveau de stress
  - Diagnostiquer cercle de préoccupations et cercle d'influence
  - Prendre soin de sa santé mentale

### Partie 4

- Gérer les stressseurs
  - Définir ses frontières
  - Poser ses limites en évitant le conflit
  - Savoir dire non quand c'est nécessaire
  - Utiliser les outils de la CNV pour anticiper les situations stressantes

#### **Les publics**

Toutes personnes souhaitant améliorer ses relations avec ses interlocuteurs

#### **Pré – requis :**

Aucun

#### **Durée :**

14 H

#### **Coût : stagiaire**

En groupe (mini 3 personnes) :

Présentiel: 600 €HT / pers.

Distanciel : 500 €HT/ pers.

Tarif INTRA nous consulter

#### **Groupe physique :**

Max 12

#### **Groupe en ligne :**

Max 10

#### **Lieux :**

Sur Nice dans nos locaux  
En entreprise partout en France sur demande.  
En Visio TEAMS ou ZOOM.

#### **Information et inscription**

Tel: 07 60 53 55 86  
[contact@acticop.com](mailto:contact@acticop.com)  
Surrendez-vous individuel

# La Gestion du stress



## Méthodes d'évaluation

- Réveil pédagogique
- Exercices d'application
- Mises en situation
- Plan d'action
- Evaluation à froid possible



## Moyens matériels

- Power Point et autres outils Office
- Paperboard
- Ordinateur portable
- Câble de connexion au rétroprojecteur
- Internet



## Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et mises en pratique
- Personnalisation de la théorie à travers des jeux de rôles
- Support Power Point
- Video
- Nombreux exercices d'application: jeux de rôle, ateliers de mise en pratique en groupe, échanges, partages

## Références client:

### 2024-2023

Ateliers en mission locale :

- Agilité relationnelle
- Motivation
- Aisance relationnelle
- Affirmation de soi
- Gestion du stress

Atelier pour communauté d'entrepreneurs :

- Affirmation de soi
- Sophrologie

Séances sophrologie pour particuliers

### 2022

Atelier en Ets restauration œuvre d'arts

- Affirmation de soi

### 2006 à 2020

Presse Quotidienne Régionale

- Animations d'ateliers en gestion de projets, travaux collectifs, réunions,...

....



Accessibilité aux personnes en situation de handicap, toutefois nous contacter au préalable si aménagement spécifique nécessaires.



Délai inscription : Prise en compte jusqu'à une semaine avant le début de la formation si place disponible



## Intervenante :

- Formatrice & Sophrologue certifiée, spécialisée dans la communication interpersonnelle, l'affirmation de soi, la gestion du stress et la santé mentale (secouriste PSSM).
- 20 ans d'expérience dans la Presse Quotidienne Régionale dont 14 années en tant que Responsable d'équipes.
- 23 ans de pratique en sophrologie et méditation de pleine conscience
- 6 ans comme Formatrice produits dans un grand groupe d'électroménager.
- Expériences dans la grande distribution.

