

## Maîtriser le STRESS et gagner en ENERGIE

### Public concerné

Tous niveaux, toutes fonctions.  
Chacun est concerné !

### INTRA Catalogue

France et pays francophones

Pour insertion dans le Catalogue de l'entreprise, mis à disposition du personnel.

Pour un Service ou une/des Equipe(s) constituée(s).

De 2 à 6 participants : 2 jours

Si 2 ou 3 participants : nous offrons un Entretien individuel de 10-15 minutes, à chaque stagiaire.

De 7 à 12 participants :

2 à 3 jours. La durée est décidée, en fonction du contexte, suite à un entretien téléphonique avec le Dpt Formation ou le Hiérarchique.

Une fiche préparatoire d'OBJECTIFS est adressée aux participants.

### INDIVIDUEL

#### FORMATION

Durée : 10 heures ♦ 2 500 €

En présentiel ou en visioconférence (nous consulter)..

Nombre de sessions et fréquence, définis avec le stagiaire.

**OPTION : SUIVI "Forfait Temps"**, utilisé à la demande. Pour inscrire l'action dans la durée sur le terrain.

Durée : 3 heures ♦ 750 €

### OBJECTIFS

*A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :*

- mieux utiliser son énergie en évitant les déperditions et en réalisant de nouvelles façons de l'acquérir,
- développer et enrichir ses façons de relever les défis quotidiens quelle qu'en soit la nature,
- construire une hygiène de vie physique, mentale et émotionnelle pour renforcer ses capacités d'adaptation,
- adopter des attitudes constructives devant les réactions et situations inattendues,
- faire face avec efficacité et élégance aux surcharges mentales quotidiennes.

### THEMES pouvant être abordés

#### Reconnaître le stress

Définition

Incidences sur l'activation et l'inhibition de l'action

Facteurs internes et externes

Signaux personnels physiques, intellectuels, émotionnels et sociaux

#### Comprendre ses propres réactions, ainsi que celles des autres

Identifier les mécanismes et les représentations mentales qui les génèrent

#### Augmenter ses capacités à choisir ses propres émotions

Apprendre à reconnaître les processus et leur signification

Exprimer et utiliser les émotions de façon appropriée

#### Choisir un point de vue, créateur d'apprentissage

Tirer des leçons de chaque situation vécue comme difficile

Comprendre le message de ses émotions et réguler celles qui inhibent ou submergent

Modifier ses stratégies inefficaces

#### Conservé ou retrouver facilement calme, énergie, maîtrise dans les situations critiques

Réduire rapidement les tensions inutiles

Renouveler ses ressources et utiliser celles présentes dans son environnement

Apporter à ses partenaires un concours efficace, malgré la pression des événements.

### PEDAGOGIE

**Interactive.** Alterne théorie, applications pratiques, se basant sur les demandes spécifiques des participants. Echanges en grands et petits groupes, favorisant une implication véritable de chacun.

**Exercices pratiques** en lien avec

les difficultés relationnelles, décisionnelles, émotionnelles,

les surcharges de travail, les surcharges mentales, le manque de confiance en soi.