



# LA GESTION DU STRESS

**DUREE : 3 jours (21h)**  
**Inscription minimum 15 Jrs avant le démarrage**

## OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes du stress  
Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress  
Savoir récupérer et augmenter son niveau de résistance au stress

## PUBLIC

Tout public

## PROGRAMME

### COMPRENDRE ET REGULER LE STRESS

#### **Comprendre les mécanismes du stress**

- Prendre conscience des effets induits par le stress : réactions corporelles et attitudes du participant face au stress
- Stress positif/stress négatif et le mécanisme du stress
- Identifier ses stressseurs et repérer ses propres signaux d'alerte

#### **Les techniques clés pour réguler son stress durablement**

- Acquérir des techniques de relaxation physiques et mentales: respiration, gestuelle, visualisation positive-Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée : Développer l'optimisme
- Savoir déconnecter et prendre du recul

### GERER LES SITUATIONS DIFFICILES ET GARDER UN NIVEAU DE STRESS POSITIF

#### **Identifier ses priorités et mieux gérer son temps**

- Rester maître de son temps : les fondamentaux de la gestion du temps
- Analyser l'utilisation de son temps : prise de conscience, savoir gagner du temps
- Fixation et fonctionnement des objectifs
- Gérer les priorités et les imprévus (concentrer)

## PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

## OUTILS PEDAGOGIQUES

Vidéo-projecteur, Paper-board, Caméra  
Jeux de rôle et mises en situation, Cas Pratiques  
Exercices

## DATES:

**consultez notre calendrier inter-entreprises sur le [www.akor-formation.com](http://www.akor-formation.com)**

**Formation animée par un consultant spécialisé**

### **Développer une attitude relationnelle constructive**

- Gérer les relations interpersonnelles et développer son adaptabilité.
- S'affirmer et savoir dire Non,
- Identifier et analyser les différents conflits et tensions rencontrés par les participants
- Mettre en œuvre des stratégies de communication Gagnant-Gagnant

### ANITICIPER ET PREVENIR LE STRESS

#### **Initier un changement personnel**

- S'accorder de la valeur : Augmenter l'estime et la confiance en soi par : Vos valeurs, vos qualités personnelles
- Oser sortir de sa «zone de confort » : résistance au changement et capacité à se remettre en question
- Définir des objectifs personnels réalistes et une vision à long terme.

#### **Développer une stratégie antistress durable**

- Trucs et astuces antistress
- Adopter une bonne hygiène de vie
- Définir son plan d'action personnel antistress

**De nombreux cas pratiques , mises en situation et exercices autour de la Sophrologie, la PNL, l'Analyse transactionnelle et bien d'autres outils**

**Salle adaptée au public handicapé — Une collation à 10h à AKOR FORMATION**  
**Questionnaire d'évaluation à chaud en fin de formation sur l'atteinte des objectifs**  
**Support de cours accessible en ligne avec un identifiant et un mot de passe individuel**  
**Une attestation de stage sera remise à chaque participant.**