

# Apprendre à gérer son stress en entreprise

-----

**Durée de la formation : selon formule dans la rubrique tarif**



## Contexte

Tout va de plus en plus vite ! Notre quotidien est rythmé par des obligations, des devoirs, des contraintes...

Dans ce contexte, il est difficile de prendre le temps de réfléchir à cette question :

- Pourquoi vous ressentez du stress et quelles solutions pour y faire face ?
- Le stress, omniprésent dans nos vies, n'est qu'un des nombreux symptômes de nos malaises internes.

Le principal objectif que vous devez atteindre est de devenir plus conscient de son emprise sur vous.

Croyez-moi, les résultats n'en seront qu'incroyables !

## Objectifs :

- ❖ Connaître le fonctionnement du stress et son impact sur la santé.
- ❖ Apprendre à se connaître soi-même pour anticiper, analyser et réagir.
- ❖ Assimiler, s'approprier et utiliser les outils adaptés à nos besoins.

## Programme des quatre sessions en visioconférence :

### 1. Le stress, en long, en large (durée : 2h)

- Fonctionnement et symptômes
- Effets sur la santé
- Les principales causes du stress
- La zone de confort

Prise de conscience  
Cibler les problématiques

### 2. Le stress est l'ennemi du temps ! (Durée : 2h)

- L'instant présent
- Cohérence cardiaque et respiration abdominale
- Objectifs S.M.A.R.T

Le corps  
La concentration

### 3. Vers une communication plus sereine. (Durée : 2h)

- La responsabilité
- L'effet miroir
- Les jeux de rôle

L'empathie, le lâcher prise

### 4. Ayez le mindset d'un sportif ! (Durée : 2h)

- Le mental
- Le discours interne (Switch - vers +)
- La visualisation

Se libérer de la négativité  
Renforcer son mental

## Modalités d'animation :

Alternance d'exposés théoriques, de travaux de recherche intersessions, de partage d'expériences avec une très large place donnée aux ateliers de recherche et de simulation avec des mises en situation.

## Livrables :

- ❖ Fiches mémoires

## Public concerné :

Dirigeants, responsables de service, décisionnaires, managers de proximité.

### Prérequis, niveau exigé :

Aucun

### Validation des acquis :

Un QCM de dix questions à l'issu de la formation

### Lieu de la formation :

En intra : Site défini par le donneur d'ordre

En inter : Local proposé par l'organisme de formation répondant aux accessibilités pour les personnes handicapées

En Visio : Avec un lien ZOOM envoyé par le formateur

### Tarifs de la formation et accompagnement individuel :

En Visio (En individuel uniquement) : Tarif 120 € HT la séance de 1 h 30 heures pour 4 séances minimum. (Possibilité d'aller jusqu'à 12 séances avec un tarif de 90 € HT de l'heure)

En intra (groupe de 4 à 10 personnes) : tarif demi-journée de 4 heures 480 € HT soit 960 € HT la formation (Frais de déplacement en supplément)

Pour les particuliers les prestations de formation continue sont exonérées de TVA en vertu de l'art. 261-4-4°a du CGI