

## Intervenantes



1 Conseillère experte en prévention et gestion des RPS, coach et praticienne en psychologie positive.

1 Coach d'équipe, experte en gestion du stress et stratégie de motivation.

## OBJECTIFS DU PROGRAMME « LE STRESS, JE GÈRE »

**Identifier** définir le stress et savoir identifier son mécanisme et sa réaction physiologique

**Comprendre** les mécanismes du stress et savoir décrypter les situations déclenchantes

**Établir une stratégie** anti-stress à l'aide d'une boîte à outils

**Équilibrer son stress** afin de protéger et préserver durablement son capital physique et émotionnel

## Pédagogie et Outils :

Apports théoriques Pédagogie ludique et participative  
Travaux en sous-groupe et analyses des pratiques.

## Public :

Managers, Encadrants,  
Collaborateurs, Soignants

**Durée :** 2 séances de 1h30

## Modalités :

présentiel, distanciel ou modulaires, personnalisable en fonction de vos besoins

**Tarif :** sur demande

## PROGRAMME / CONTENU

### Le stress, de quoi parle-t-on ?

- ◆ Le stress, une émotion ou une réaction physiologique nécessaire ?
- ◆ Libérons les croyances liées au stress et comprenons son rôle
- ◆ Notre objectif ; réussir à l'équilibrer

### Identifions les sources, environnements et configurations

- ◆ Evaluer le degré de stress
- ◆ Identifier ses valeurs et créer son tableau de vision
- ◆ Quel est le rôle des émotions dans la gestion du stress ?
- ◆ Je mise sur la communication positive

### Établir une stratégie « antistress » durable

- ◆ Mise en place de rituels de détection
- ◆ Identifier ses supers pouvoirs
- ◆ Je cultive mon optimisme
- ◆ Je booste ma cohésion d'équipe