



# Faire du stress un allié

*Comprendre le mécanisme du stress pour en faire un levier d'adaptabilité*

## MOYENS PEDAGOGIQUES

Apports issus de l'Approche Neurocognitive et Comportementale, des neurosciences et de la sophrologie

Prise de recul individuelle

Expérimentation sur les situations des participants

Partage d'expérience

## SUIVI ET EVALUATION

Exercice de validation via un quizz de connaissances

Séquence de bilan sur la prise de conscience des nouveaux comportements

Engagements personnels via un Plan de développement Individuel (PDI)

## PUBLIC VISÉ

Tous collaborateurs

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre l'utilité et le fonctionnement du stress
- Identifier les signes du stress chez soi et chez les autres
- Savoir comment agir en situation de stress
- Expérimenter différentes façons de s'en prémunir ou d'en sortir

## PRÉREQUIS

Aucun

## DUREE

1,5 jours (1 jour et 0,5 jour)

## DEROULE DE LA FORMATION

### J1 matin - comprendre

Identifier les effets du stress et comprendre son mécanisme  
Reconnaitre les signes de stress  
Savoir gérer un interlocuteur stressé

### J1 après-midi - mettre en pratique

Expérimenter la prise de recul sur une situation réelle  
Apprendre à se protéger du stress  
Découvrir les dimensions des modes mentaux

### J2 matin (1 mois plus tard)

Faire le bilan des mises en pratique  
Identifier ce qui nous pousse à agir  
Faire la différence entre objectif et exigence  
Reprendre le bon cap  
Faire le bilan des apprentissages



ISABELLE GIRARD  
coach et sophrologue