



Christelle Dangla

06 61 22 53 21

## Apprendre à gérer son stress

Pour qui	Toute personne.
Prérequis	Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.
Objectif	Comprendre les origines et le mécanisme du stress. Adopter une méthode et des outils afin de gérer ses états de stress.
Moyens mis en œuvre	Pédagogie interactive alternant apports théoriques et mises en application pratiques. Utilisation de la PNL, de l'Analyse Transactionnelle et de la méditation
Durée	2 jours



### ➔ Comprendre le mécanisme du stress

- Définition du stress
- Les différentes phases du stress
  - L'alarme
  - La résistance
  - L'épuisement
- Évolution du stress avec le temps
  - Les manifestations
  - L'accumulation
  - L'adaptation



### ➔ Connaître les techniques de gestion du stress

- Approche cognitive : croyances « limitantes », injonctions et permissions
- Approche émotionnelle : ancrage, visualisation et respect de ses besoins fondamentaux
- Approche corporelle : respiration, relaxation, et pratiques corporelles
- Approche des jeux relationnels avec les jeux psychologiques



### ➔ Développer une stratégie efficace

- Mettre à jour les valeurs – Qu'est-ce qui est important pour vous ?
- Établir des priorités dans les actions et les comportements
- Apprendre à optimiser nos comportements en fonction du contexte
- Réagir constructivement aux critiques
- Fixer des objectifs concrets, motivants et atteignables

15 rue La Ronde des Charmes – 33460 MACAU

Tél. 06.61.22.53.21 – E-mail : [tfsassistante@orange.fr](mailto:tfsassistante@orange.fr) – Site : [tfsassistante.com](http://tfsassistante.com)

Siret n° 510 936 065 00026 - APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°72 33 07699 33 auprès du Préfet de la région d'Aquitaine.

## ➔ Développer une stratégie efficace (suite)

- Adopter un comportement approprié selon les situations
- Prendre du recul par rapport aux expériences facteurs de stress
- Utiliser ses capacités pour mieux gérer les émotions
- Apprendre à neutraliser l'impact d'une situation difficile
- Agir positivement

*Christelle Dangla*



15 rue La Ronde des Charmes – 33460 MACAU

Tél. 06.61.22.53.21 – E-mail : [tfsassistante@orange.fr](mailto:tfsassistante@orange.fr) – Site : [tfsassistante.com](http://tfsassistante.com)

Siret n° 510 936 065 00026 - APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°72 33 07699 33 auprès du Préfet de la région d'Aquitaine.