

## Positiver son stress et développer la confiance en soi

Le stress et les émotions peuvent être de merveilleux moteurs ou supports de la réussite. En revanche, lorsque le stress est trop important ou dure trop longtemps, il intervient comme un frein perturbateur où raison et bon sens n'ont plus d'impact. C'est pourquoi, savoir gérer son stress devient un atout professionnel permettant d'optimiser son efficacité et développer son assertivité.

Code D24

### ■ Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress et des émotions
- Développer une bonne confiance en soi pour que l'autre puisse nous accorder sa confiance
- Acquérir des outils de gestion du stress, développer des capacités à se détendre dans l'activité, et à ne pas transmettre son propre stress aux autres

Validation des objectifs : exercices appliqués pour apprécier l'acquisition des connaissances

### ■ Programme

#### 1) Compréhension des mécaniques

##### Le stress

- Définition du stress
- L'adaptabilité
- Que se passe-t-il en cas de stress ?
- Le stress psychologique

##### Les émotions et l'intelligence émotionnelle

- Les émotions, qu'est-ce que c'est ?
- Liens entre émotions, stress, valeurs, besoins
- La place des émotions dans le monde de la communication
- La confiance en soi.

#### Méthode et pédagogie pour les 2 points ci-dessus :

Alternance entre exposés théoriques, réflexion en groupe.

**2 jours • Paris et régions**

*(1 jour d'approfondissement sur demande)*

**8 à 12 participants**

**750,00 € net de TVA**

### ■ Public

Tout consultant, formateur, cadre, manager.

Pour une meilleure intégration, des cas concrets seront apportés par l'animateur. S'ils le souhaitent, les stagiaires pourront apporter d'autres cas concrets.

#### 2) Gestion de son propre stress et de ses émotions

Gérer son propre stress par la pratique d'exercices visant à :

- Se relaxer, récupérer après des moments de tension
- Dynamiser le positif
- Créer des réflexes pour rester « positif » dans des situations de tension

#### Méthode et pédagogie pour la gestion de son stress :

Alternance entre apports théoriques, échanges au travers du groupe et pratique d'exercices de relaxation dynamique (assis et debout, proche de situations de travail)

#### Formateur : Robert KNECHT

20 ans d'expérience en entreprise a éveillé son goût pour la résolution des problèmes humains et notamment la conciliation entre l'efficacité et le bien-être. Depuis plus de 10 ans, il intervient dans la gestion du stress pour diverses catégories socio professionnelles. Il est titulaire d'un Master Spécialiste en Sophrologie Caycédiennne avec une reconnaissance internationale.

#### POUR ALLER PLUS LOIN

**D23** Optimiser sa prise de parole en public

**D25** Prévenir et gérer les conflits