



**Réduire le stress et maîtriser ses émotions ...**





## LE PITCH

Le **stress** peut être à l'origine de nombreux troubles psychologiques, physiologiques et comportementaux tant dans un environnement professionnel que personnel.

Les **émotions** générées, dans ce cas, s'avèrent souvent contre productives....

Le stage **Réduire le stress et maîtriser ses émotions**, d'une durée de deux jours, vous permettra de comprendre le fonctionnement du stress et d'identifier les mécanismes permettant de le réduire ou de le maîtriser.

Des méthodes et outils simples et immédiatement praticables vous permettront de réduire votre stress et convertir le stress inévitable en moteur d'actions constructives.



### JOUR 1

- Faire un bilan et comprendre ses propres mécanismes de stress
- Comprendre le processus biologique du stress
- Intégrer les différentes méthodes de gestion du stress



### JOUR 2

- Pratiquer les outils et techniques pour réduire les stress
- Maîtriser ses émotions pour s'affirmer
- Savoir se détendre
- Définir son propre plan d'entraînement



## PUBLIC CONCERNÉ

- Tous publics sujets au stress
- Toutes personnes accompagnant ou aidant

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Des repères théoriques
- De nombreux outils et méthodes permettant un vrai changement comportemental

## BOÎTE À OUTILS

Mise à disposition de supports synthétisant les éléments appris

## EXPÉRIENCE TERRAIN

- Cours animé par un coach/ consultant expérimenté pédagogue et facilitateur.
- En mission de coaching pour dirigeants et coaching d'équipe chez ses clients.
- De profil ingénieur, dirigeant d'entreprise et Hypno-thérapeute



- Présentation pédagogique de contenus
- Illustrations concrètes



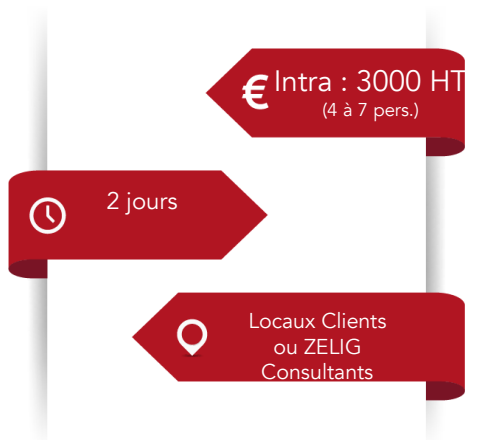
- Mise en pratique des outils et techniques
- Tests de connaissance de soi / stress



- Evaluation régulière de l'appropriation des notions
- Questionnaire de validation finale



- Tests de personnalité
- Documents mémoire





## ► LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

### Faire un bilan et comprendre ses propres mécanismes de stress

- Identifier ses propres facteurs de stress et les signaux d'alerte
- Comprendre le processus biologique du stress
- Bilan sur son propre niveau de stress

*Autodiagnostic d'évaluation de son mode de fonctionnement en situation de stress*

### Le protocole de gestion du stress en 7 étapes

1. Spirale du stress
2. Détente et relaxation
3. Pensées stressantes
4. Exposition
5. Emotions
6. Résolution de problèmes
7. Passage à l'action

### Savoir se détendre

- Vivre une séance de relaxation

### Pratiquer les outils et techniques de réduction de stress

- La respiration abdominale
- La méthode 4 / 5 / 8
- L'imagerie mentale (PNL)
- La méditation pleine conscience
- L'auto-hypnose
- La relaxation minute

### Quelle prévention faire en entreprise

- les préventions de type primaire , secondaire et tertiaire.

### Définir son propre programme d'entraînement

- S'engager sur les outils à ritualiser afin de les intégrer définitivement !



### ► LES THÈMES ABORDÉS

#### LE STRESS, LE BON ET LE MAUVAIS

- L'utilité du « bon stress »
- La contre productivité du mauvais stress

#### LES EMOTIONS

- L'importance des émotions dans le quotidien, les prises de décisions etc.
- La nécessité de les maîtriser

#### LES COLONNES DE BECK

#### LA RELAXATION

- Les différentes techniques
- Vivre une séance de relaxation

#### LA MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

#### L'HYPNOSE ET L'AUTOHYPNOSE

- L'importance des croyances dans le phénomène de stress
- Comment les modifier

#### L'AFFIRMATION DE SOI

- Les clés pour s'affirmer, pour savoir dire non
- Comment l'assertivité combat le stress

#### L'AFFIRMATION DE SOI

- Les clés pour s'affirmer, pour savoir dire non
- Comment l'assertivité combat le stress

#### LA MAITRISE DES EMOTIONS

- L'attachement/détachement
- La respiration abdominale
- La transformation d'adrénaline en dopamine

#### LES TROUBLES DU SOMMEIL

- Les différents cycles
- Le sommeil express

#### LA GESTION DU TEMPS

- Priorisation, relativisation, planification...

#### LES DIFFERENTS TYPES DE PREVENTION EN ENTREPRISE

- Les différents types de préventions
- Primaires, secondaires et tertiaires



## ► DETAIL

### EVALUATION DE LA FORMATION

- Interrogation personnalisée durant la session de formation (à l'oral en fonction du contexte)
- Ainsi qu'une évaluation en fin de formation sous forme de QCM via googleform ou klaxoon

### SANCTION DE LA FORMATION

- Emargement, attestation de fin de formation ainsi qu'une enquête de satisfaction des stagiaires sur l'organisation, la pédagogie, les méthodes et supports utilisés

### QUELQUES FORMATEURS

*Consultants pédagogiques, experts et en mission chez nos clients*

- Jean-Philippe Ravillion : Directeur de projet, coach agile
- Philippe Merle : coach professionnel certifié

### DELAI D'ACCES

- Le délai de mise en place de la formation est habituellement de 2 à 3 semaines (en moyenne)
- La date de début de formation la plus appropriée est envisagée en fonction de vos besoins
- Des dates de session peuvent également être planifiées par avance dans notre calendrier de formation

### ACCESSIBILITE

- Les formations chez Zelig Consultants ont lieu au 63 rue de l'abbé Bonpain 59700 Marcq en Baroeul (Places de parking disponibles)
- Plan : <https://goo.gl/maps/fiYVMDnA8JhKi2mc6>



- Afin de nous assurer que les moyens de prestation de formation puissent être adaptés à vos besoins spécifiques, vous pouvez contacter Anaïs Cioni via notre mail [formation@zelig-consultants.com](mailto:formation@zelig-consultants.com) ou au +33 3 28 38 74 96



**ZELIG CONSULTANTS** Lille  
63 rue de l'Abbé Bonpain  
59700 Marcq-en-Baroeul  
Tél : 03 28 38 74 96

**ZELIG CONSULTANTS** Paris  
19, av. Franklin D. Roosevelt  
75008 PARIS  
Tél : 01 58 56 60 51

## CONTACTS

[bonjour@zelig-consultants.com](mailto:bonjour@zelig-consultants.com)  
[www.zelig-consultants.com](http://www.zelig-consultants.com)

**Mickaël RAVIART**  
Ingénieur d'affaires  
Tél : 06 98 21 74 88  
[mraviart@zelig-consultants.com](mailto:mraviart@zelig-consultants.com)

**Bertrand GAILLEZ**  
Directeur Associé  
Tél : 06 19 71 87 01  
[bgaillez@zelig-consultants.com](mailto:bgaillez@zelig-consultants.com)