
Gérer efficacement son stress

Approfondissement : 3 jours

V2 Mars 2023

Durée :
3 jours en
formation, soit 21
heures

Dates :
A définir

Lieu :
En centre ou site
client

Horaires :
9h00 – 12h00
13h00 – 17h00
Rythme discontinu

Animation :
Neda Radonic
titulaire d'un Master
2 Psychologue du
travail Certifiée
Coach Expérience de
17 ans dans le
domaine de la
formation en
développement
personnel

Tarif Intra:
4200 Euros HT

Tarif Inter:
900 Euros HT

Modalités d'accès :
Inscription par mail :
[contact@nr-
conseil.fr](mailto:contact@nr-conseil.fr)

Délai d'accès :
Possibilité
d'inscription jusqu'à
3 jour avant le
démarrage de

◆ **Formation en présentiel ; accessible aux personnes handicapées.**

◆ **Objectifs**

- Identifier les symptômes du stress chronique et la détresse psychologique.
- Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement.
- Sortir de la passivité et agir positivement.
- Renforcer la confiance en soi.
- Mieux gérer ses émotions.

◆ **Public concerné et pré-requis**

- Toute personne qui souhaite développer sa sérénité pour gagner en efficacité dans son travail.
- Pré-requis : Aucun.

◆ **Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement**

La pédagogie est interactive, fondée sur des jeux de rôles, exercices d'entraînements ayant pour objectif la prise de conscience de ses modes de fonctionnement, de ses comportements, de ses évolutions.

- **Les moyens pédagogiques** : exposés théoriques remis aux stagiaires, aide-mémoire, un résumé des bonnes pratiques, études de cas concrets, jeux de rôle, film vidéo, bibliographie.
- **Les moyens techniques** : salle équipée de vidéo-projecteur, ordinateur, caméscope, imprimante, paperboard.
- La formation sera assurée par Neda RADONIC, Psychologue du travail et formatrice depuis 17 ans.

◆ **Moyens de suivi de l'exécution de l'action**

Feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur par demi-journée et attestation de présence individuelle.

◆ **Moyen d'appréciation des résultats**

- Questionnaire oral ou écrit, QCM, Quizz, questions ouvertes, schémas réalisés par les stagiaires, synthèse écrite, mises en situation.
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation.
- Positionnement des stagiaires à l'entrée et en fin de formation.
- Certificat de réalisation de la formation individuelle.

◆ Déroulement de la Formation

I. Programme : 3 jours de formation

La formation permettra aux participants de :



Les objectifs

- Identifier les symptômes du stress chronique et la détresse psychologique.
- Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement.
- Sortir de la passivité et agir positivement.
 - la cohérence cardiaque,
 - l'intelligence émotionnelle,
 - le lâcher-prise.
- Renforcer la confiance en soi.
- Mieux gérer ses émotions (Expérimenter les attitudes et les comportements qui favorisent une vie saine et stimulante).



Le programme détaillé - Formation 3 jours

1 - Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Définition, réaction et symptômes du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux).
- Comprendre les réactions face au stress.
- Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement.
- Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel.
- Connaître les étapes du changement et le stress associé.

Mise en situation: Autodiagnostic : chaque participant comprend son propre rapport au stress.

2 - Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

- La relaxation pour être détendu.
- La maîtrise des émotions pour garder son calme.
- Les signes de reconnaissance pour se ressourcer.
- Approche cognitive : croyances " limitantes ", injonctions et permissions.
- Approche émotionnelle : empathie, ancrage positif, visualisation et respect des besoins fondamentaux.
- Approche corporelle : respiration, relaxation, étirements et pratiques corporelles.
- Approche comportementale : pilotes internes " spontanés " et gestion des conflits.
- Approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman : persécuteur, sauveur et victime. Apprendre à s'en sortir.

Mise en situation : Exercices pratiques de lâcher-prise et de gestion des émotions.

3 - Sortir de la passivité et agir positivement

- Prendre conscience de sa responsabilité dans l'émergence des risques
- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire.
- Comprendre et repositionner ses comportements sous stress (attaque, fuite, repli, soumission et dominance).
- Améliorer son organisation professionnelle et personnelle pour une meilleure gestion des priorités.
- Définir des pistes de solutions et d'amélioration ; réfléchir à leur intégration dans la pratique professionnelle. (Respiration, lâcher-prise, intelligence émotionnelle)

Exercices de mises en action : Expérimenter le positionnement « juste » face aux situations rencontrées.

4 - Renforcer la confiance en soi pour éviter le stress durablement

- Les permissions pour dépasser ses limites.
- Le recadrage pour renforcer l'image positive de soi.
- Augmenter l'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi par une définition de ses valeurs, qualités et compétences.
- Développer son intelligence relationnelle
- Expérimenter l'intelligence du corps au service de la prévention des risques
- Mettre au point sa méthode personnelle "antistress".

Mise en situation: Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées.

5 - Mieux gérer ses émotions

- Identifier les émotions.
- Reconnaître le rôle des émotions.
- Utiliser ses émotions pour gérer efficacement le stress.

Mise en situation: Identifier , reconnaître et mettre en place des actions correctives positives à partir de ses émotions (cas concret).



Méthode et moyens

- Nombreux jeux pédagogiques, mises en situations et exercices.
- Cas pratique.
- Vidéos.



Modalité organisationnelle:

- 3 jours de formation en discontinu.
- 100% présentiel.
- Le lieu restera à définir.