

# TRANSFORMER LE STRESS EN ÉNERGIE POSITIVE

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

## Être zen

*C'est rassurant de voir qu'on n'est pas seul à vivre des moments difficiles [...] Cette formation m'a donné les clés pour évacuer ces angoisses que je me passais en boucle.*

Laurent (téléconseiller)



2 jours (1+1) soit 14 heures



Formation inter



8 personnes maximum



Formation intra

## PUBLIC

- Tout public.

## OBJECTIFS

*A l'issue de la formation, chaque participant aura :*

- Compris les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser ;
- Appris qu'il a en lui toutes les ressources nécessaires pour se libérer des tensions physiques et mentales ;
- Trouvé une nouvelle source de motivation pour s'adapter et réagir face aux enjeux et situations professionnelles et personnelles.

## MÉTHODE

- Travail en petits groupes dans un esprit convivial et détendu.
- Alternance d'exposés théoriques, de tests, d'évaluations, d'exercices de relaxation et de visualisation.
- Échange et partage d'expériences entre les participants.



Réf. ZEN

## PROGRAMME

### Comprendre le stress

- Qu'est-ce que le stress ? Ses causes et ses conséquences.
- Distinguer le "bon" et le "mauvais" stress.
- Les différentes réactions en fonction des personnalités.
- Identifier son propre mode de fonctionnement.

### Canaliser et neutraliser les effets du stress

- Repérer les signaux d'alarme.
- Apprendre à réinterpréter ses pensées stressantes.
- Maîtriser la fonction respiratoire pour installer le calme et la confiance.

### Agir contre le stress

- Savoir prendre du recul pour rester objectif.
- Vivre avec une conscience plus aiguë.
- Entretenir la confiance en soi.
- Instaurer une nouvelle relation au temps.

### Limitier les sources de stress avec les autres

- S'affirmer en douceur.
- Savoir dire ce que l'on pense.
- Apprendre à dire non sans s'opposer.
- Déjouer les situations à risques.

