

# Mieux gérer son stress

comprendre le fonctionnement naturel de la réponse de stress et pratiquer les premières techniques de pleine conscience adaptées

**NOUVEAUTÉ****PRÉSENTIEL****SUR-MESURE****INTER ENTREPRISE**

## Objectif de formation

Être capable de comprendre le fonctionnement du stress, à partir d'une situation vécue, et identifier les caractéristiques clés de sa réponse personnelle de stress

## Objectif(s) pédagogique(s)

Comprendre le fonctionnement naturel du stress et identifier les caractéristiques clés de sa propre réponse de stress. Mettre en pratique les techniques de base et agir au mieux de ses capacités. Pratiquer les exercices de base issus des méthodes de pleine conscience (mindfulness), de la psychologie positive et de l'intelligence émotionnelle

## Programme

### Comprendre le fonctionnement naturel du stress et identifier les caractéristiques clés de sa propre réponse de stress

Sortir du flou lié à la notion de « stress » et définir la réponse naturelle de stress

Distinguer la source de stress de la réponse de stress

Identifier les 4 manifestations de son stress

Décoder une situation de stress vécue à partir des 4 ingrédients déclencheurs

Repérer ses techniques personnelles de gestion et de prévention du stress et évaluer leurs effets

### Pratiquer les exercices de base issus des méthodes de pleine conscience (mindfulness), de la psychologie positive et de l'intelligence émotionnelle

Respirer en pleine conscience

Écouter, observer et nommer les signaux de son stress

Décoder son stress et identifier l'action la plus adaptée pour faire face à la situation

Savoir relâcher les tensions corporelles inutiles

Stabiliser le mental et garder l'esprit clair

Savoir récupérer et se ressourcer en conscience après un épisode de stress

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Toute personne souhaitant optimiser ses capacités à gérer au quotidien ses urgences et tensions professionnelles

### Durée

1 Jour(s) dont 7 Heure(s) en centre

### Tarif(s)

385 € par stagiaire

### Adresse

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/finistere>

## Les conditions d'admission

### Prérequis

Aucun pré-requis

→ **Niveau d'entrée** : Sans niveau spécifique

## Le parcours de formation

### Modalités d'évaluation

Dans le cadre de notre process qualité, évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation

### Modalités pédagogiques

Pratiques psychocorporelles de sophrologie authentique et de mindfulness (pleine conscience). Exercices de psychologie positive appliquée. Grammaire émotionnelle et relationnelle (la mise en œuvre des bases de la communication bienveillante). Apports issus des travaux et recherches dans les domaines du stress humain, des neurosciences cognitives et sociales et de la méditation de pleine conscience

### Diplôme obtenu

Attestation de formation



## Contacts



**DONARD FABIENNE**

fabienne.donard@formation.bretagne-ouest.cci.bzh

CIEL BRETAGNE - N° d'activité 53290897729

Tél. : 02.98.30.45.78 - fabienne.donard@formation.bretagne-ouest.cci.bzh - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/finistere>

