

GESTION DU STRESS & AFFIRMATION DE SOI

(Édition : 2025)

PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS	OBJECTIFS
◆ Toute personne souffrant de stress professionnel et/ou éprouvant des difficultés à s'affirmer (mal vécu relationnel - pénibilité - perception anxiogène), désireuse d'améliorer son vécu quotidien et de s'exprimer plus sereinement et plus sincèrement ◆ Absence de prérequis, tout public	◆ Identifier et comprendre ses réactions personnelles au stress ◆ Faire le point sur ses facteurs de stress et croyances aggravantes ◆ Développer son affirmation de soi pour mieux faire face ◆ Apprendre à dire les choses
CONTENU	
1 / Formuler mon vécu en matière de stress ◆ Mes propres souffrances et ma perception ◆ Autodiagnostic de mes causes de stress 2 / Comprendre le stress ◆ Le mécanisme du stress ◆ Mes signaux personnels ◆ Stress aigu et stress chronique 3 / Faire face à son stress ◆ « Bon » et « mauvais » stress ◆ Anticiper et apaiser le stress ◆ Identifier ma réponse physiologique ◆ Stress en hygiène de vie	4 / Apprendre à s'affirmer ◆ Identifier ses besoins et ressentis personnels ◆ Savoir les exprimer ◆ Savoir refuser, savoir accepter ◆ La méthode du FEBA 5 / Se libérer des croyances limitantes ◆ Les obstacles à l'affirmation de soi ◆ Comprendre le lâcher prise ◆ Notions de confiance et estime de soi
DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION	MOYENS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES
Durée : 2 jours soit 14h Dates : nous consulter Horaires : de 9h à 12h 30 et de 13h 30 à 17h Lieu : à déterminer Groupe : 4 à 10 stagiaires	◆ Autodiagnostic ◆ Apports théoriques - Tests de perception et comportement personnel ◆ Travail individuel - Etudes de cas pratiques des participants ◆ Elaboration de Plan de Progrès Personnel par les participants ◆ L'éventuel caractère confidentiel des données partagées sera préservé. ◆ Classeur ou chemise pédagogique avec supports remis au stagiaire
MODALITÉS D'ÉVALUATION	QUALITÉ DU OU DES INTERVENANTS
◆ Évaluation des acquis de la formation ◆ Questionnaire de satisfaction ◆ Questionnaire post-formation	Thierry Honnons Consultant formateur en Management et Efficacité professionnelle