

# GESTION DU STRESS & AFFIRMATION DE SOI

(Édition : 2026)

PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS	OBJECTIFS
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 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</li> <li>◆ Absence de prérequis, tout public</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Identifier et comprendre ses réactions personnelles au stress</li> <li>◆ Faire le point sur ses facteurs de stress et croyances aggravantes</li> <li>◆ Développer son affirmation de soi pour mieux faire face</li> <li>◆ Apprendre à dire les choses</li> </ul>

CONTENU	
<p><b>1 / Formuler mon vécu en matière de stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Mes propres souffrances et ma perception</li> <li>◆ Autodiagnostic de mes causes de stress</li> </ul> <p><b>2 / Comprendre le stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Le mécanisme du stress</li> <li>◆ Mes signaux personnels</li> <li>◆ Stress aigu et stress chronique</li> </ul> <p><b>3 / Faire face à son stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ « Bon » et « mauvais » stress</li> <li>◆ Anticiper et apaiser le stress</li> <li>◆ Identifier ma réponse physiologique</li> <li>◆ Stress en hygiène de vie</li> </ul>	<p><b>4 / Apprendre à s'affirmer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Identifier ses besoins et ressentis personnels</li> <li>◆ Savoir les exprimer</li> <li>◆ Savoir refuser, savoir accepter</li> <li>◆ La méthode du FEBA</li> </ul> <p><b>5 / Se libérer des croyances limitantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Les obstacles à l'affirmation de soi</li> <li>◆ Comprendre le lâcher prise</li> <li>◆ Notions de confiance et estime de soi</li> </ul>

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION	MOYENS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES
<p><b>Durée</b> : 2 jours soit 14h  <b>Dates</b> : nous consulter  <b>Horaires</b> : de 9h à 12h 30 et de 13h 30 à 17h  <b>Lieu</b> : à déterminer  <b>Groupe</b> : 4 à 10 stagiaires</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Autodiagnostic</li> <li>◆ Apports théoriques - Tests de perception et comportement personnel</li> <li>◆ Travail individuel - Etudes de cas pratiques des participants</li> <li>◆ Elaboration de Plan de Progrès Personnel par les participants</li> <li>◆ L'éventuel caractère confidentiel des données partagées sera préservé.</li> <li>◆ Classeur ou chemise pédagogique avec supports remis au stagiaire</li> </ul>
MODALITÉS D'ÉVALUATION	QUALITÉ DU OU DES INTERVENANTS
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Évaluation des acquis de la formation</li> <li>◆ Questionnaire de satisfaction</li> <li>◆ Questionnaire post-formation</li> </ul>	<p>Thierry Honnons Consultant formateur en Management et Efficacité professionnelle</p>