

# Gestion du Stress : Méthode

par Karen Berlan Lherbette - Formatrice professionnelle certifiée RNCP



## Modalités de la formation

Format présentiel ou distanciel synchrone



## Durée

2 jours – 14 heures



## Horaires

9h00-13h00  
ou 14h00-18h00



## Lieu de la formation

Dans vos locaux / à définir



## Dates des sessions

À définir ensemble

## Tarifs inter ou intra

Me contacter



## Prérequis

Aucune connaissance particulière.

## Contact

Karen Berlan Lherbette  
06 70 79 94 24  
[contact@kblperformances.com](mailto:contact@kblperformances.com)

Gérer efficacement le stress est crucial pour maintenir une bonne santé physique et mentale, ainsi que pour préserver votre bien-être général.

Savoir se dissocier de ses émotions au travail.

Les ravages du stress au travail n'ont jamais été aussi grands que ces dernières années : ceci est dû en grande partie aux bouleversements culturels, aux changements trop fréquents, au poids de la charge de travail.

Cette formation vous permettra de canaliser vos émotions et de préserver votre équilibre autant que votre efficacité.

Vous vous entraînerez à canaliser votre stress par l'Intelligence émotionnelle et à le réduire en adoptant un comportement assertif.

## **Public**

Toutes les personnes qui souhaitent évaluer leur sensibilité au stress face aux différentes sources de pression et gagner en efficacité et sérénité.



## **Objectifs pédagogiques**

- Identifier les principaux facteurs de pression et de stress
- Évaluer son niveau de stress et ses résistances au changement
- Canaliser son stress par l'intelligence émotionnelle
- Développer son assertivité pour réduire la pression

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Méthodes pédagogiques

- Exposé interactif
- Tests
- Exercices
- Mises en situation actives
- Analyses
- Elaboration d'un plan d'action individuel



## Programme de la formation

### 1) Définir les mécanismes de pression et de stress

- Définitions de la pression et du stress.
- Ne pas confondre symptômes, causes et conséquences.
- Les stratégies d'adaptation.
- La notion de coping.

*Exercice : Analyse de situations et réalisation d'une cartographie des facteurs de pression.*

### 2) Évaluer son stress

- Prendre conscience des effets induits par la pression.
- Réactions psychiques, psychologiques et attitudes.
- Identifier ses stressseurs.
- Repérer ses signaux d'alerte.
- Sortir de sa " zone de confort ".
- Comprendre ses résistances aux changements.

*Exercice : Autodiagnostic : évaluer son stress.*

### 3) Canaliser son stress par l'intelligence émotionnelle

- Comprendre les " peurs " émotionnelles.
- Maîtriser ses automatismes de pensées stressantes.
- Contrôler le processus de maîtrise de soi.
- Modifier ses habitudes émotionnelles.
- Analyser les comportements clés en situation déstabilisante.
- Désamorcer nos émotions.
- Gérer le stress d'origine émotionnelle.
- Canaliser son stress.

*Exercice : Test d'autoévaluation des processus émotionnels.*

### 4) Transformer son stress en énergie positive

- Acquérir des techniques de relaxation physique et mentale : respiration, gestuelle, visualisation positive.
- Établir une communication antistress.
- Améliorer son écoute pour éviter l'escalade du stress.

*Exercice : Exercices pratiques pour s'entraîner aux techniques de relaxation physiques et mentales.*

### 5) L'assertivité pour réduire la pression

- Les cinq dimensions ressources.
- Mieux connaître son style relationnel.
- Ressenti par rapport à sa propre image.
- Zones de confort, de risque, de panique.

*Exercice : Autodiagnostic d'assertivité. Identification de ses propres freins à l'affirmation de soi.*

### 6) Réduire l'impact du stress sur soi

- Assertivité et adaptabilité. Ni hérisson ni paillason.
- Se respecter soi-même et respecter les autres.
- Neutraliser l'impact des pensées négatives.
- Les clés pratiques qui renforcent son attitude assertive.

*Exercice : Mises en situation d'un problème vécu.*

### 7) Concevoir un plan d'action personnalisé

- Définir et identifier les actions à mettre en œuvre pour modérer son propre stress.
- Transformer son stress en énergie positive.

*Exercice : Bâtir son propre plan d'action puis l'ancrer dans une stratégie opérationnelle.*