

## DEVELOPPEMENT PERSONNEL

# Gérer son stress et ses émotions pour OSER

### 🎯 Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress et de la régulation émotionnelle
- Appliquer des techniques de gestion du stress et de régulation émotionnelle
- Renforcer l'assertivité pour OSER dire et agir
- Développer la confiance en soi pour OSER être soi et entreprendre

### ✅ Points forts ?

Ce programme alterne théorie, pratique et exercices introspectifs, permettant aux participants de se familiariser avec des outils concrets pour gérer leur stress, communiquer efficacement et cultiver la confiance en eux-mêmes.

### 👥 Pour qui ?

Managers, entrepreneurs et toute personne engagée dans une démarche de développement personnel, souhaitant accroître sa confiance en elle pour oser être soi-même, dire non quand c'est nécessaire, et entreprendre des actions en accord avec ses aspirations.

**Durée :**  
2 jours, soit  
14h00  
en présentiel

**Participants :**  
12 personnes  
maximum

**Prérequis :**  
Aucun

**Lieu:**  
Entreprise du client  
ou location d'un  
espace à la charge  
du client.

**Tarif individuel :**  
1120€

**Tarif groupe INTRA :**  
2240€



### Formation animée par Élise Lafortest

- Diplômée en sophrologie et en tant que formatrice
- Spécialisée en bien-être en entreprise et en gestion des émotions



*Cultiver l'équilibre intérieur pour mieux rayonner au travail. J'accompagne les professionnels à apprivoiser leurs émotions et à créer un environnement serein et épanouissant.*



# PROGRAMME

## **Comprendre les mécanismes du stress et de la régulation émotionnelle**

- Identifier les sources de stress et leurs manifestations.
- Décrire les réactions physiologiques et émotionnelles liées au stress.
- Analyser les situations stressantes typiques dans le contexte professionnel et personnel.
- Reconnaître les signes avant-coureurs du stress pour mieux les anticiper.

## **Appliquer des techniques de gestion du stress et de régulation émotionnelle**

- Utiliser des techniques de respiration et de relaxation progressive pour réduire les tensions.
- Expérimenter des exercices de pleine conscience pour diminuer l'impact du stress.
- Pratiquer la visualisation positive pour favoriser un état de calme et de confiance.
- Évaluer l'efficacité de chaque technique pour ajuster selon ses besoins.

## **Renforcer l'assertivité pour OSER dire et agir**

- Identifier les comportements assertifs, passifs, et agressifs pour mieux comprendre les dynamiques relationnelles.
- Distinguer les techniques d'assertivité, telles que le "je ressens que..." ou le "sandwich" pour formuler des demandes.
- Exprimer ses besoins et opinions avec assurance dans des mises en situation.
- Adapter son style de communication en fonction des interlocuteurs pour oser dire non et poser ses limites.

## **Développer la confiance en soi pour OSER être soi et entreprendre**

- Explorer les croyances limitantes qui freinent l'affirmation de soi.
- Reformuler des pensées limitantes en croyances aidantes.
- Imaginer des actions concrètes à mettre en place pour OSER dans son quotidien.
- Planifier une démarche de développement personnel pour renforcer la confiance en soi sur le long terme.

### **Modalités pédagogiques**

- Approche interactive combinant théorie, exercices pratiques, et échanges pour favoriser l'ancrage des apprentissages.
- Support pédagogique remis à chaque participant, incluant fiches pratiques et ressources pour la mise en pratique post-formation.

### **Modalités d'évaluation**

- Recueil des besoins en amont de la formation.
- Évaluation continue par exercices et mises en situation, avec un quiz et/ou exercice final pour valider les acquis.
- Bilan individuel en fin de formation pour mesurer l'atteinte des objectifs et auto-évaluation.

### **Modalités d'accès**

- Formation accessible à tout public, avec adaptation possible pour les personnes en situation de handicap.
- Inscription par email ou téléphone avec un entretien préalable possible ; inscriptions ouvertes jusqu'à deux semaines avant la formation.

### **Modalités administratives**

- Convention et convocation envoyées avant la formation, attestation de fin de formation remise à chaque participant.
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation pour évaluer la qualité et recueillir des axes d'amélioration. Questionnaire à +3 mois pour mesurer les bénéfices de l'action.