

# MAITRISEZ VOTRE STRESS

*Avec les techniques de l'acteur*

*Le comprendre pour mieux le maîtriser*



## DUREE

2 jours – 14 heures

## OBJECTIFS

- Comprendre le phénomène et les différents types de stress
- Maîtriser corporellement son stress
- Apprendre le lâcher prise
- Développer ses capacités à s'exprimer et à s'affirmer dans des situations stressantes
- Maîtriser les techniques pour gérer son stress au travail

## POUR QUI

- Toute personne souhaitant apprivoiser son stress et celui des autres pour gagner en bien-être au travail

## PREREQUIS

Aucun

## PEDAGOGIE

Pédagogie active, ludique et participative. Alternance d'apports théoriques et d'exercices théâtraux, jeux de rôles pédagogiques avec scénario pour des mises en situations réelles et d'improvisation.

## MOYENS D'ENCADREMENT

Formation assurée par un consultant et acteur de théâtre, justifiant d'une expérience professionnelle significative dans son domaine d'intervention doublée d'une expérience de plus de 15 ans en face-à-face pédagogique.

## LIVRABLES

Exercices pédagogiques.

## DELAIS D'ACCES

Inter : selon calendrier

Intra : en concertation avec l'entreprise

## ACCESSIBILITE

Locaux accessibles aux PMR.

Autres handicaps : nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

## TARIF

Nous consulter.

## PROGRAMME

### I. APPREHENDER LE FONCTIONNEMENT DU STRESS

- Identifier les déclencheurs du stress
- Comprendre le processus biologique
- Analyser ses réactions et ses limites

### II. MAITRISE SON STRESS : METHODES ET OUTILS

- Adopter une attitude sereine et positive
- Apprendre à respirer
- Apprendre à se relaxer
- Apprendre le lâcher prise
- Contrôler ses émotions

### III. VAINCRE LE STRESS AU TRAVAIL

- Analyser les facteurs de stress
- Prendre conscience de l'impact sur l'efficacité professionnelle
- Savoir s'adapter pour affronter les situations difficiles

### IV. CONVERTIR LE STRESS EN MOTEUR D'EFFICACITE

- Réagir pour ne pas se laisser envahir
- Mettre l'énergie produite par le stress au service de son action
- Capitaliser son expérience et en faire une source de progrès

## LES PLUS PEDAGOGIQUES

- Une grande partie de la formation est dédiée aux exercices mettant en évidence les différentes situations de stress afin de proposer des solutions concrètes en réponse à la problématique de chacun.
- A l'aide des techniques de l'acteur, la formation propose des exercices spécifiques sur :
  - Les attitudes corporelles et la gestuelle (le corps dans l'espace, le regard, le geste, les mimiques, les micromouvements...)
  - La respiration et la relaxation (source d'une bonne présence et d'une bonne gestion des émotions)
- Les participants définissent leur propre stratégie pour maîtriser leur stress, faire face aux situations difficiles et abandonner les comportements générateurs de stress.
- Training issu des techniques de l'improvisation pour renforcer ses aptitudes à faire face aux situations stressantes.
- Débriefing, analyse et échanges entre les participants.
- Nombre de participants limité.

## EVALUATION

Questionnaire de positionnement.

Evaluation formative.

Evaluation de la satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement, de la prestation du formateur.

## VALIDATION

Attestation de fin de formation.



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com