

# Gérer son stress et récupérer son énergie



## Objectifs

- ✓ Apprendre à mieux gérer son stress
- ✓ Mettre en œuvre une discipline quotidienne de ré-énergisation
- ✓ Apprendre à mieux communiquer avec les autres



### Publics

- Tout collaborateur**
- exposé au stress professionnel et qui ressent le besoin de s'en protéger
  - Intéressé par la connaissance de soi



### Prérequis

- Volonté de s'impliquer émotionnellement dans cette formation**

## JOUR 1

### 1 – Comprendre ses émotions et développer son équilibre émotionnel

- Reconnaître les facteurs émotionnels déclencheurs des émotions
- Différencier les facteurs conscients et inconscients
- Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions
- Comprendre l'autre et le rejoindre dans son émotion

*MISE EN SITUATION : Exercices pratiques encadrés*

### 2 – Développer ses capacités de récupération physiques et énergétiques

- L'hyper-focalisation pour se détendre
- La relaxation pour déconnecter physiquement, intellectuellement et émotionnellement
- Les suggestions positives pour consolider sa récupération sur la durée

*MISE EN SITUATION : Exercices pratiques encadrés*

### 3 – Renforcer l'estime de soi et prévenir le conflit

- Apprendre à faire des renoncements personnels (vs des concessions)
- Identifier les différentes manières de percevoir une situation stressante
- Mettre en place des comportements préventifs du conflit

*MISE EN SITUATION : Mises en situation pratiques*

## JOUR 2

### 4 – Apprendre à accéder à ses propres ressources

- Développer la capacité à générer des ancrages physiques
- Expérimenter des ancrages efficaces et instantanés
- Savoir accéder à ses propres ressources

*MISE EN SITUATION : Exercices pratiques encadrés*

### 5 – Apprendre à visualiser ses projets

- Expliquer le fonctionnement de la perception au travers des 6 niveaux logiques
- Visualiser ses projets et profiter du développement personnel acquis pour le quotidien

*MISE EN SITUATION : Exercices pratiques encadrés*

### 6 – Structurer sa stratégie d'action au quotidien face à ses émotions

- Choisir les actions à mettre en place dans une situation stressante
- Mettre au point sa stratégie personnelle d'action face au stress

*MISE EN SITUATION : Définition de stratégie personnelle de chaque participant*

Conseils et inscription : [contact@sismiik.com](mailto:contact@sismiik.com) - 06 09 74 62 40

# Inscription à une formation

Par email  
[contact@sismiik.com](mailto:contact@sismiik.com)

Par téléphone  
06 09 74 62 40

## Votre entreprise

Raison sociale de l'entreprise .....

Adresse .....

N° SIRET

N° TVA intracommunautaire

RESPONSABLE DE L'INSCRIPTION  Mme  M.

Prénom ..... Nom .....

Fonction ..... E-mail .....

Téléphone fixe ..... Téléphone mobile .....

## La formation

Nom de la formation : .....

Nombre de stagiaires : .....

## Demande d'éligibilité

Nom de l'OPCO .....

Souhaitez-vous nous confier la relation avec l'OPCO :  Oui  
 Non

Mode de financement souhaité :  Plan de développement des compétences  
 CPF pendant temps de travail  
 CPF hors temps de travail