

Développe ton stress (avec méthode)

Deux jours pour comprendre vos réactions, retrouver de l'apaisement et mobiliser les bonnes stratégies face au stress, avec clarté et confiance.

Objectifs de la formation :

- Identifier ses réactions, émotions face au stress et ses répercussions sur son environnement
- Identifier des solutions pour gérer son stress : organisation, relaxation corporelle et autres techniques
- Établir son plan d'actions pour développer de l'eustress

Durée de la formation

2 jours

Public ciblé

Toute personne souhaitant mieux comprendre ses mécanismes face au stress et développer des stratégies pour le gérer positivement dans un contexte professionnel.

Modalités d'évaluation

- Au démarrage : auto-diagnostic pour faire le point sur votre relation au stress
- Tout au long des 2 jours : des mises en situation, des partages en groupe, des retours sur vos essais, des outils concrets pour vous auto-évaluer en douceur
- À la fin : un plan d'action personnel pour repartir avec des solutions sur mesure, un retour d'expérience pour recueillir vos impressions

Proposition pédagogique

Mieux comprendre son stress

- Identifier les sources de stress : situations, contextes, déclencheurs internes
- Distinguer stress, émotions et surcharge
- Prendre conscience de ses signaux d'alerte (physiques, mentaux, comportementaux)
- Auto-diagnostic : votre profil face au stress (test + débrief collectif)

Mesurer l'impact du stress sur soi et les autres

- Analyser les effets du stress sur la relation, la concentration, la communication
- Décrypter ses automatismes et réactions défensives
- Identifier les comportements qui aggravent ou apaisent une situation tendue
- Apprendre à verbaliser son état émotionnel sans tensions

Explorer des techniques de régulation

- Découvrir différentes approches : respiration, relaxation, ancrage corporel
- S'initier à des techniques de régulation émotionnelle simples et transférables
- Organiser son temps et ses priorités pour limiter les sources de stress
- Identifier ses propres leviers : ce qui apaise, recentre, redonne de l'énergie

Favoriser un stress utile (eustress)

- Repenser sa relation au stress : défi vs menace
- Clarifier ses besoins, limites et ressources pour retrouver du pouvoir d'agir
- Construire son plan d'action personnalisé
- S'engager sur une dynamique durable de régulation

Emilie THIEFFRY

ATUITI Accompagnements

06 75 49 11 90 - Atuiti.fr

ethieffry@atuiti-accompagnements.fr



Le concept pédagogique

- Alternance de temps introspectifs, d'apports pratiques et de mises en situation
- Outils issus de la gestion des émotions, de la relaxation et de l'organisation personnelle
- Techniques corporelles douces (sans obligation de pratique physique)
- Co-construction de solutions entre pairs

Emilie THIEFFRY

ATUITI Accompagnements

06 75 49 11 90 - Atuiti.fr

ethieffry@atuiti-accompagnements.fr

