



# Gestion du Stress

## ► Objectifs

L'entreprise demande aujourd'hui à ses collaborateurs d'être plus performants dans un environnement ou le rythme s'accélère sans cesse. Cette pression engendre une accumulation de tensions et parfois une altération de la santé. Le stage permet d'apprendre à mobiliser ses ressources personnelles en prenant du recul grâce à des outils spécifiques de gestion du stress. Accroître son efficacité quotidienne, c'est essayer de répondre positivement face au stress.

## ► Contenu

### **Stress et perte de sens :**

- Intégrer ses actions dans un schéma global
- Conserver la vision de ses objectifs pour réduire le stress
- Capacités, Aptitudes, Motivations : Premières pistes sur les causes du stress

### **Repérer l'entrée sous stress :**

- Les profils de personnalité
- Les "drivers", schéma d'entrée sous stress

### **Décompresser en identifiant ses émotions :**

- Le rôle de l'émotion
- Le principe de la cocotte minute
- Faits et émotions
- Identifier les émotions parasites

### **Sortir du cycle des émotions :**

- Comprendre ses besoins
- Formuler une demande
- Retrouver du sens

## ► Pédagogie

Le stage est résolument pragmatique et opérationnel. Bilans personnels et exercices pratiques alterneront avec des apports méthodologiques et des visualisations. Les exercices en individuel ou petits groupes couplés au support et au guide de synthèse remis assurent l'intégration des principes et méthodes.

### ...► **Public**

Toute personne au sein de l'entreprise souhaitant gérer son stress grâce à des méthodes pratiques applicables à son quotidien personnel

### ...► **Durée**

2 jours

### ...► **Animation**

intra-entreprise  
Inter-entreprises

### ...► **Contact**

Tél. 01 49 69 47 00  
Email : [infos@b-flower.com](mailto:infos@b-flower.com)  
[www.b-flower.com](http://www.b-flower.com)

Nombre maximum  
de participants : 9

