

Mieux se connaître et gérer son stress



7 allée E. Sarthe
76130 Mont-Saint-Aignan
Tel : 33 (0)6 23 07 57 55 Fax : 33 (0)2 35 74 28 85
contact@axelconseil.com
www.axelconseil.com

Publics concernés : tous publics

Objectifs pédagogiques :

- ❑ Comprendre son processus de fonctionnement physique et mental vis-à-vis du stress
- ❑ Diagnostiquer et réguler naturellement ses différents états de stress
- ❑ Affronter les situations difficiles avec plus de calme et de sérénité
- ❑ Apprendre à se ressourcer et rester concentré

Méthodes pédagogiques :

Diagnostic Action type® : à partir de tests cognitifs et de motricités.
Analyse du profil de chaque participant et remise d'un dossier personnel.
Apport d'outils concrets de connaissance de soi et de gestion du stress.
Animation interactive : films, mises en situation, partage d'expériences.

Durée : 20H

Deux journées consécutives + une journée retour « terrain » (débriefing, difficultés rencontrées, rappels...)

Les plus de la formation :

- L'animation à partir du concept [Action-Type®](#)
- L'animation en binôme :
Francine René : certifiée Action-Type®, coach et consultante en efficacité professionnelle, Manager de l'entreprise Axel.
Dominique Fournet : certifié Action-Type®, coach d'athlètes et en entreprise.
- Le nombre de participants restreint

PROGRAMME

Première journée : bien se connaître et mieux gérer son stress

Le stress : une réponse du corps aux exigences imposées
Les mécanismes physiologiques du stress

Stress et personnalité

- ❑ Quel est mon processus « inné » de fonctionnement vis à vis du stress (diagnostic Action-Type®)
- ❑ Mise en évidence des différentes réactions entre les typologies d'individus
- ❑ Les déclencheurs du stress liés à mon profil
- ❑ Les manifestations archaïques liées à mon profil
- ❑ M'appuyer sur mes ressources « naturelles » pour gérer plus rapidement les états de tensions et revenir à l'équilibre
- ❑ Apprendre à naviguer dans mon « ombre »
- ❑ Que nous apprend le stress

Deuxième journée : s'auto-coacher

Stress et proactivité

- ❑ Notre responsabilité vis-à-vis du stress
- ❑ Agir dans son cercle d'influence

Développer ses aptitudes mentales

- ❑ L'image réductrice de soi
- ❑ La peur de l'échec
- ❑ L'autocritique destructrice
- ❑ La concentration : être ici et maintenant

Utiliser l'interaction physique et mentale

Gérer son stress à partir d'exercices physiques adaptés à son profil :

- ❑ Maîtriser sa fonction respiratoire
- ❑ Etirements, détente, relaxation, lâcher prise, ancrage, visualisation...
- ❑ Adopter une stratégie personnelle en fonction de son profil

Information : stress, sport et hygiène alimentaire