

## CONFIANCE EN SOI ET GESTION DU STRESS

**OBJECTIF** : Rester soi-même en toute circonstance, s'affirmer pour être entendu et respecté.

**PUBLIC** : Groupe de 5 à 10 personnes en situation de stress, de doute et manque de confiance en soi.

**Pré-REQUIS** : De niveau V à plus.

**DUREE** : 3 jours consécutifs, soit 21 heures.

### MODALITES DE MISE EN ŒUVRE :

L'animation s'effectuera toujours en collectif. Elle alternera la théorie et la pratique. Plusieurs exercices en sous-groupe illustreront certaines pratiques. Un important échange de parole et aux techniques de coaching sera offert. Une confidentialité ainsi qu'une ouverture sur soi et vers l'autre seront demandées à chaque participant. L'animation répondra au mieux aux modalités de personnalisation selon la réponse à un questionnaire de positionnement à la formation.

### CONTENU DE L'ANIMATION :

#### Jour 1 : LE STRESS : FACTEURS ET EFFETS :

- « Ce que j'ai envie de dire sur moi ? Sur ma vie privée ? Ma vie professionnelle ? Ce qui me freine dans la vie ? Ce qui me booste dans la vie ? Ce que j'attends des 3 jours d'accompagnement
- Poser le cadre afin d'instaurer la confiance dans le groupe : Sous forme de brain storming collectif, le groupe répondra à la question « De quoi ai-je besoin pour me sentir en confiance dans le groupe ? Cela permet de poser le cadre du respect des propos de chacun ainsi de la confidentialité
- La définition du stress
- Le mécanisme du stress : Réaction – Résistance –Epuisement
- Le stress interne et le stress externe : « Sa carte du Monde »
- Autodiagnostic : Moi en situation de stress
- Les drivers : Quelles sont mes injonctions quotidiennes ? A travers un petit questionnaire chacun découvrira sa façon de vivre les évènements au quotidien et trouvera des conseils en parade.
- Autodiagnostic : mon travail est-il stressant ? Réponse à questionnaire
- Le changement, facteur de stress
- Exercices de respiration
- Mot de fin première journée.

## JOUR 2 : MES EMOTIONS ET LE LACHER PRISE

- Rappel du contenu de la précédente journée
- Météo du jour : Tour de table d'expression de chacun sur les réflexions et taskings accomplis après la première séance collective
- Le stress, comment ça fonctionne ?
- Bon ou mauvais stress
- Les mécanismes du stress : Film de l'INRS
- La définition des émotions : Théorie sur le rôle du cerveau gauche et du cerveau droit. L'importance de l'intelligence et de l'émotion dans la vie de tous les jours
- Le langage de la Girafe : Prendre conscience de la distance entre le cœur (éléments subjectifs) et le cerveau (éléments objectifs) dans son fonctionnement au quotidien
- Les réactions corporelles : Chacun exprimera une histoire vécue qui a engendré une forte émotion. Il exprimera ensuite la partie du corps qui s'est exprimée lors de cette émotion
- Exercices corporels de lâcher prise : A travers l'histoire vécue de chacun, nous apprendrons des petits exercices corporels de lâcher prise
- Mon biorythme : 5 conseils pour s'en préserver
- Automassage : Permet une « détente minute » en cas de gros stress
- L'importance de la respiration.

## JOUR 3 : MON AFFIRMATION

- Météo du jour : Tour de table d'expression de chacun sur les réflexions durant les deux premières journées
- Rappel du contenu de la précédente journée
- La « carte du monde » : A travers sa vision du monde, chacun prendra conscience de ses filtres ou de ses éventuelles « croyances limitantes ». Ce petit exercice a pour but de comprendre comment nous agissons à travers nos propres représentations et non pas à travers la réalité. Permet de comprendre certaines de nos croyances
- Les positions de vie : Comment je positionne l'affirmation de soi dans mes échanges avec les autres. Explicatif théorique des positions de vie et reconnaissance de chacun parmi au moins une position
- Mon tableau ressources : Chaque participant exprimera sur un tableau ce dont il a besoin pour avoir du tonus, pour rire, se calmer, être heureux et avancer. Outil à garder après l'accompagnement afin de s'y ressourcer
- Mon plan d'action : L'étoile du changement.

**ANIMATRICE :** Sophie CHICHE, coach certifiée école et responsable ADDENDA.  
Biographie [www.addenda-contact.com](http://www.addenda-contact.com)

## MOYENS MATERIELS :

- Supports pédagogiques en vidéo projection
- Supports de techniques de gestion de stress
- Kit pédagogique délivré à l'issue de la formation.

### **CRITERES D'EVALUATION :**

- Méthode « Arrêt sur image » au démarrage de chaque demi-journée pour confirmation de compréhension et validation des acquis
  - Un quiz clôturant la formation
  - Un questionnaire de satisfaction à chaud
  - Assiduité aux séances à l'aide des feuilles d'émargement.
- 
- Une attestation de formation sera délivrée à l'issue des trois jours de formation.

**LIEU DE FORMATION :** « Le HUB » 81 rue du Pré Catelan, Bât. 5 – 59110 LA MADELEINE – Parking gratuit - Bus : ILEVIA - Liane 91 arrêt « Mairie La Madeleine » - Ligne 50 arrêt « Salengro » 10 minutes à pieds. Salle de pause équipée de bouilloire, cafetière et micro-onde.

Accessibilité et salle aménagée pour personne à mobilité réduite.

