



## PROGRAMME DE FORMATION

INTRA • INTER • SUR MESURE

# EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

MAÎTRISER SON  
STRESS ET GAGNER  
EN SÉRÉNITÉ

2 JOURS



**Prérequis :** aucun

**Objectifs :** appliquer sa stratégie de gestion du stress dans la durée pour agir positivement

**Aptitude :** reconnaître les causes et les conséquences du stress pour construire son programme d'actions

**Compétences :** comprendre les liens entre le corps, les pensées et les émotions, évaluer ses modes de fonctionnement face au stress et agir positivement

**Durée :** 2 jours, soit 14 heures

**Délai d'accès :** 72 heures

**Tarifs :** sur devis (conditions générales de vente accessibles sur notre site internet : [www.formationccilandes.fr](http://www.formationccilandes.fr))

**Méthodes mobilisées :** support de cours, échanges, tours de table, ludopédagogie, mises en situation

**Modalités d'évaluation :** QCM et entretien oral au cours et à la fin de l'action de formation

**Accessibilité :** locaux accessibles aux Personnes à Mobilité Réduite



CCI LANDES

[www.formationccilandes.fr](http://www.formationccilandes.fr)

# PROGRAMME INDICATIF



## THÈME 1 : DÉCOUVRIR LES LIENS ENTRE LE CORPS, LA PENSÉE ET LES ÉMOTIONS

- S'exercer à des modes de fonctionnement qui tiennent compte de ces liens
- Identifier les impacts de la posture sur les états physique et émotionnel
- Établir une posture juste et apprendre à la préserver

## THÈME 2 : ÉVALUER SES MODES DE FONCTIONNEMENT FACE AU STRESS

- Connaître ses «stresseurs», ses propres signaux d'alerte
- Identifier ses besoins physiologiques et répondre à ses besoins pour diminuer le stress

## THÈME 3 : APPRENDRE À SE DÉTENDRE INTELLECTUELLEMENT, PHYSIQUEMENT ET ÉMOTIONNELLEMENT

- La «maîtrise des émotions» pour garder son calme
- La relaxation : Assouplir le corps, relâcher les tensions articulaires et musculaires
- Comprendre les mécanismes de la respiration, ouvrir les parcours du souffle
- Identifier la série d'exercices la plus adaptée à sa condition physique et à ses contraintes

## THÈME 4 : SORTIR DE LA PASSIVITÉ ET AGIR POSITIVEMENT

- L'essentiel de la communication « assertive et non violente »
- Les «positions de perception» pour prendre de la distance



Pour plus d'informations :  
[formationccilandes.fr](http://formationccilandes.fr)  
05 58 05 44 81

