



## **GERER SON STRESS : ET DEVELOPPER SON POTENTIEL**

### **Objectifs :**

1. Etablir un diagnostic précis de ses sources de stress et des mécanismes psychologiques associés
2. Comprendre la relation déclencheur, physique, mental et émotionnel dans la mécanique du stress
3. Prendre conscience du mécanisme d'accumulation des tensions, anticiper la montée du stress pour mieux le gérer
4. Se fixer des objectifs « ACTE » pour diminuer le stress
5. Utiliser les techniques de respiration, de visualisation positive et d'ancrage pour gérer le stress

### **Programme :**

- **Etablir un diagnostic de ses sources de stress et des mécanismes psychologiques associés**
  - o Identifier ses principales causes de stress et mes mécanismes associés
- **Les mécanismes psychologiques de fabrication du stress**
  - o La relation déclencheur, mental, émotionnel, physique
  - o Intervenir au niveau physique : les techniques de respiration
  - o Intervenir au niveau mental : se donner des permissions
  - o Désamorcer mes déclencheurs
- **Prendre conscience du mécanisme d'accumulation des tensions**
  - o Le principe de la « collection de timbres »
  - o Identifier ses signaux d'alerte
  - o Anticiper l'accumulation du stress : choisir des modes de ressourcement (auditif, mental, physique)
- **Se fixer des objectifs « A.C.T.E »**
  - o S'affirmer dans les situations tendues : définir ce que je veux
  - o Limiter le stress en se focalisant sur des objectifs sous mon Contrôle et faire la différence Objectif / résultat attendu
  - o Temporaliser : utiliser la notion de ligne du temps pour prendre de la distance et faire face à la pression
  - o Etre conscient de ses Equilibres personnels et les maintenir afin de préserver sa capacité à faire face aux situations tendues
- **Utiliser les techniques de respiration, visualisation et ancrage pour gérer les situations tendues**
  - o Initiation à la sophrologie
  - o Remplacer mes images mentales négatives par des images mentales positives (techniques de préparation des sportifs)
  - o Utiliser l'ancrage pour prendre confiance en soi, se créer sa banque de ressource et se préparer à oser
- **Se créer son plan d'entraînement**
  - o Définir son plan d'action d'anticipation du stress

### **Durée :**

2 jours

**Contact :** Catherine Pellé 06 60 47 14 64 – [c.pelle@catherine-pelle-consultant.fr](mailto:c.pelle@catherine-pelle-consultant.fr)