

# GESTION POSITIVE DU STRESS

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

### Objectifs

- Comprendre les mécanismes élémentaires du stress
- Apprendre à piloter la pression et gagner en efficacité et en mieux être
- Acquérir des outils et stratégies

### Public

Toute personne (chef d'entreprise, manager, cadre ou salarié) confrontée aux pressions et qui souhaite gérer son stress par des méthodes pratiques applicables à son quotidien professionnel

### Méthode pédagogique

De nombreux exercices pratiques (relaxation, visualisation, automassage, pensée positive, ancrage émotionnel...) viendront illustrer les apports théoriques

### Équipe pédagogique

#### Intervenant

Intervenant expérimenté en  
Sophrologie et Relaxation

### Attestation de formation

Attestation de formation stagiaire  
remise à chaque participant en fin de formation

### DURÉE

**2 jours** soit **14 heures**

Rythme : **système d'inter-session**  
(journées non consécutives)

### DATES

Nous consulter

### HORAIRES

08h30 – 12h00 et 13h30 – 17h00

### TARIF

**Selon formule choisie  
(Inter ou Intra)**

### LIEU

Centre de Formation Consulaire de  
Montauban ou site de votre Entreprise

### LES ATOUTS DE LA FORMATION

- Échanges / enrichissement dans le groupe grâce aux univers différents des participants
- Système d'inter-sessions permettant une mise en œuvre de la formation progressive et régulière
- Mises en application des techniques de relaxation apprises en formation

**CCI formation 82**

**CCI MONTAUBAN  
ET TARN-ET-GARONNE**

PLUS DE 30 ANS D'EXPÉRIENCE DANS LA FORMATION

61 avenue Gambetta – BP 527  
82065 MONTAUBAN Cedex

Contactez-nous au 05 63 21 71 00  
[www.cci-formation.fr](http://www.cci-formation.fr)

## PROGRAMME

### QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

- Définition
- Causes
- Conséquences

### TRANSFORMER SON STRESS EN ÉNERGIE !

- Repérer les stresseurs
- Évaluer leur impact sur nos comportements :
- déterminer le seuil de tolérance (identifier les signaux d'alarme)
- Agir positivement : sortir du rôle de victime

### OUTILS ET STRATÉGIES

- Gestion du corps physique : relaxation et hygiène de vie

- Gestion du temps et organisation
- Gestion positive des émotions

### CROYANCES ET COMPORTEMENTS

- Image et estime de soi
- Connaître et respecter ses limites
- Établir ses priorités (perso, pro, familiales...)

### SYNTHÈSE

- Tableau des objectifs avec calendrier des actions à mettre en œuvre
- Cas concret avec participation collective
- Feed back et questions ouvertes

**CCI formation 82**



PLUS DE 30 ANS D'EXPÉRIENCE DANS LA FORMATION

61 avenue Gambetta – BP 527  
82065 MONTAUBAN Cedex

Contactez-nous au 05 63 21 71 00  
[www.cci-formation.fr](http://www.cci-formation.fr)