

## Gestion du stress et des relations difficiles

Réf. PCOM04



### Durée

2 jours (14 heures)  
Présentiel



### Profil des participants

Tout public.  
Pré-requis : aucun.

Accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter)



### Tarif

**760€ HT**

Pauses collations incluses.



### Calendrier 2025

#### 02-03 juin

08h30 -12h00 / 13h30-17h00

#### 09-10 octobre

08h30 -12h00 / 13h30-17h00



### Animateur

Consultante formatrice spécialisée en communication et développement personnel.  
Naturopathe : Consultation, bilan de santé global



### Modalités d'évaluation

Attestation individuelle de formation avec évaluation des acquis à partir d'expérimentations.  
Evaluation de la satisfaction des participants



### Lieu

**CAPIFORMA**  
1, rue Marie Curie  
Parc techno du Canal  
31520 Ramonville Saint-Agne

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Diagnostic personnel des situations porteuses de stress et de son rapport au stress.** A partir de situations vécues par les participants, jeux de rôle et exercices d'auto contrôle et de gestion des émotions face aux « stressseurs », comportements agressifs ou manipulateurs.
- Un contrat d'objectifs personnel** avec identification des stressseurs, des bonnes pratiques, des états ressources et des procédures de changement des comportements.
- Des ateliers variés :** tests, travail collaboratif, partages d'expériences, exercices.



05 34 40 40 00



contact@capiforma.com



01, rue Marie Curie  
31520 Ramonville Saint-Agne

## PROGRAMME

### **Identifier son comportement sous stress et en comprendre les mécanismes**

La résonance individuelle du stress et ses effets biologiques (corporels, émotionnels, intellectuels)

L'influence sur le comportement

Autodiagnostic de son état de stress et de son rapport au stress, ses points forts et zones de fragilité face au conflit.

### **Evaluer les facteurs de stress négatifs et renforcer le stress positif**

Les variations individuelles : les sources objectives de stress et les sources subjectives

Les types de stress : dissocier le stress positif et le stress négatif

Contextes professionnels et personnels propices au stress

Les signaux d'alerte du stress

Identifier les causes : notion de besoins/blessures personnelle

La dynamique : Événement-Pensée-Emotion-Comportement.

Comment opter pour une hygiène de vie 'anti-stress'.

Notion de miroir résonance

### **Exercer des techniques pour réagir face "aux stressseurs"**

Développer des états ressources internes pour développer sa résistance face aux situations de tension et conflits.

Gérer son temps et son capital santé : revoir ses priorités et tendre vers une organisation anti-stress.

Brain gym : équilibrage émotionnel par le mouvement

La puissance de la cohérence cardiaque sur nos émotions

Exercice d'application : sortir positivement d'une confrontation stressante.

Lâcher prise : comment y arriver et comprendre ce qui est en jeu

Elaborer votre PAP (Plan d'Action Personnalisé)

### **Apprendre à canaliser et transformer l'agressivité**

S'affirmer dans le respect et la considération des autres

Eviter les manipulations et sortir des jeux de pouvoir

Comprendre ses attitudes réflexes face au conflit (attaque, fuite, repli)

Maintenir des relations positives en respectant le point de vue de son interlocuteur.

Utiliser le langage adapté pour mettre en place une relation constructive.

Affronter les conflits en préservant son énergie et sa motivation.

Se fixer des objectifs de gestion des situations de tension.

