

Gérer son stress et ses émotions efficacement

LA FORMATION

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes et les impacts du stress
- Découvrir des techniques concrètes pour gérer le stress et ses émotions au quotidien
- Adapter son hygiène de vie pour prévenir les effets négatifs du stress
- Prendre conscience de ses émotions et de ses croyances

MÉTHODOLOGIE PÉDAGOGIQUE

- Animation participative et interactive alternant apports théoriques et exercices pratiques.
- Questionnaire préalable à la formation adressé à chaque stagiaire pour identifier les attentes de chacun et adapter l'intervention. Recueil écrit et oral des attentes.
- Évaluation de connaissances en fin de formation.

LE PROGRAMME

Module 1 : Comprendre le stress et ses conséquences (3h30)

- Comprendre le mécanisme du stress, son origine**
 - Accueil et introduction
 - Définition du stress : qu'est-ce que le stress, ses causes, ses manifestations
 - Discussion autour des facteurs de stress des participants
 - « Fuir ou combattre » : l'axe « stress-réaction-adaptation »
 - Le rôle du cerveau ; reptilien / limbique / néocortex.
- Les conséquences du stress : le processus de réponse au stress**
 - Événements physiologiques
 - Impact sur la santé physique (sommeil, digestion, maladies chroniques)
 - Impact sur la santé mentale (anxiété, épuisement)
- Le syndrome général d'adaptation**
 - Phase d'alarme / Phase de résistance / Phase de rupture
 - Différence entre la dépression et le burnout

Module 2 : Comment limiter les effets négatifs du stress (3h30)

- Hygiène de vie et gestion du stress**
 - Rôle de l'alimentation : conseils
 - Importance du sommeil : conseils pour améliorer la qualité du repos
 - Activité physique : comment bouger aide à mieux gérer le stress
- Techniques de respiration et relaxation**
 - Exercices pratiques :
 - Respiration abdominale / au carré / marche afghane
 - Cohérence cardiaque
 - Relaxation musculaire progressive
 - Atelier guidé : mise en pratique d'une séance de relaxation
- Gestion des émotions**
 - Se fixer des objectifs personnels
 - Lutter contre les croyances limitantes : les injonctions de Taibi Kahler (tableau des croyances)
 - Le recadrage
- Les 10 lois anti-stress**
 - Détail de chacune et acronyme « R.A.S »
 - Réflexion en groupe : quelles stratégies adopter pour mieux réagir ?
 - Conclusion et évaluation : synthèse des techniques, questions-réponses

Si vous êtes en situation de handicap, pour les formations réalisées au sein de MÉDICONSEIL, les locaux sont adaptés aux personnes à mobilité réduite. Pour les formations réalisées dans les locaux des clients, ce dernier est responsable de l'accessibilité de ses locaux. Nos formations sont accessibles à tout type de handicap. Afin d'adapter au mieux la prestation (rythme, contenu, supports...), merci de contacter :

Notre **référént handicap** par téléphone au 05.59.71.25.29 ou par email : contact@mediconseil-formation.fr

Durée :

1 journée – 7 heures

Date :

A définir en 2026

Horaires :

8h30 – 12h30 / 13h30 – 17h00

Lieu :

INTER : Médiconseil Formation

INTRA : dans votre établissement

Prérequis

Aucun.

Public

Tout public.

Organisation et modalité

8 à 12 stagiaires en présentiel.

Délai d'accès

Nous contacter.

Intervenant

Intervenante spécialiste du bien-être et développement personnel.

Évaluation

Évaluation à chaud réalisée au sortir de la formation à partir d'un questionnaire transmis à chaque stagiaire.

Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation.

Évaluation à froid 3 mois après la session.

TARIFS ET

RENSEIGNEMENTS :

Cabinet MÉDICONSEIL FORMATION

Référént pédagogique :

Angélique CROCHET

☎ 05 59 71 45 29

angelique.crochet@mediconseil-formation.fr

Responsable du pôle formation :

Lise RANCHOUX

☎ 06 16 41 37 37

lise.ranchoux@mediconseil-formation.fr

Référént handicap :

Léa HELOU

☎ 05 59 71 45 29

contact@mediconseil-formation.fr

🌐 www.mediconseil-formation.fr