



# GESTION DU STRESS

**Durée : 1 jour**

**Module pédagogique : Coaching individuel**

**Module de 2 jours en Inter-Entreprises  
Intra-entreprise - Groupe limité à 8 participants**

## Descriptif

- Apprendre à se recentrer, travailler son intériorité
- Identifier ses peurs et ses blocages, ses croyances
- Techniques et approches comportementales et relationnelles
- Relaxation, visualisation positive, méditation de pleine conscience
- Jeux de rôles et confiance en soi

## Public

Dirigeant, manager, commerciaux, assistant(e)s, techniciens, tout collaborateur

## Pré-requis

Pas de pré-requis

## Outils

Coaching, Théâtre spontané : jeux de rôles, mises en situations, respiration, méditation de pleine conscience, Psychologie positive, Psychologie transpersonnelle (modèle d'inspiration de PNL, AT, CNV, Energétique, Verbal – non verbal)

## Objectifs

Distinguer les mécanismes de stress et des leviers de bascule  
Pratiquer et expérimenter au quotidien les outils de transformation  
Réduire le niveau de stress, valoriser l'estime de soi

### Prévention burn out / bore out

- Comprendre les différents niveaux de stress
- Techniques de relaxations, pratique de gestion émotionnelle
- Libérer sa parole, identifier ses besoins, jeux de rôles
- Prendre de la distance et observer les situations
- Techniques de pensées positives
- S'incarner et déployer une nouvelle dynamique

### Gestion du temps, absentéisme et présentéisme

- Intelligence émotionnelle et collective
- Identifier les croyances et les obstacles
- Définir les actions concrètes de réorganisation globale
- Gagner en motivation, prendre sa place, jeux de rôles

### Equilibre vie perso – vie pro

- Observation et analyse des « tranches de vies »
- Attitudes duelles : les désirs et les injonctions personnelles
- Harmoniser ses objectifs professionnels et ses choix de vie

Feed back, auto diagnostic

Laurence Ansel – 10 Avenue Dauphine – 45100 Orléans - Siret : 500 448 360 00049

« Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 24 45 03497 45 auprès du préfet de région de Centre-Val de Loire. »

Courriel : [contact@laurenceansel.com](mailto:contact@laurenceansel.com) - Site web : [www.laurenceansel.com](http://www.laurenceansel.com) - Mobile : (+33) 6 18 38 79 11